جامعة قاصدي مربــاح ورقلــة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

الموضوع:

إستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة

-دراسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينتي تقرت ورقلة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم

إعداد الطالبيــن:

✍ عز الدين غطاس

✍ علية مجوجـة

تحت إشراف الأستاذة

✍ يمــينة خــلادي

الموسم الجامعي: 2011 -2012

إهداء

إلى من ى



شكر وتقدير

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقنا إلى إنجاز هذا العمل، والشكر لمن أخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم محمد صلى الله عليه وسلم.

وانطلاقا من قوله تعالى: «ربي إشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل عقدة من لساني يفقه قولي»

نتوجه بجزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى جميع أساتذة علم النفس وخاصة الأستاذة المشرفة "خلادي يمينة" التي لم تبخل علينا بجهدها ووقتها ولا ننسى كل من الأساتذة "معمري حمزة"، "محجر ياسين"، على ما قدموه من جهد كبير ودعم متواصل، وإلى كل طلبة دفعة 2012/2011 خاصة طلبة علم النفس العمل والتنظيم، وإلى كل طلبة بلدية تقرت.

كما لا ننسى من سهر واجتهد وسهر الليالي من أجل إخراج هذا العمل "إسحاق، وموسى"

وإلى كل من ساهم ولو بكلمة فله الشكر والتقدير وعلى الله قصد السبيل.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية وكذا التعرف على مدى تأثير المتغيرات (الأقدمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن) لهذه الفئة، وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (110) معلمة، وتمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية من التساؤل العام إلى التساؤلات الجزئية:

- ماهي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تعتمدها معلمات المرحلة الابتدائية؟
والتساؤلات الجزئية هي :
- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة–غير متزوجة)؟
- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية (أقل من 05 سنوات–أكثر من 05 سنوات)؟
- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة)؟
- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنة–أكثر من 30 سنة)؟

وقد صيغت الفرضيات التالية للإجابة عن التساؤلات السابقة:

الفرضية العامة:

- تعتمد معلمات المرحلة الإبتدائية على استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

الفرضيات الجزئية:

- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة–غير متزوجة).
- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية (أقل من 05 سنوات–أكثر من 05 سنوات).

- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).
- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنة-أكثر من 30 سنة).

وقد تم إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على وصف الظاهرة وتصويرها كما في الواقع، وقد اعتمدت الدراسة في جمع البيانات على استبيان تم إعداده من طرف الطلبة والذي طبق على عينة الدراسة، وذلك بعد التأكد من بعض خصائصه السيكومترية (الصدق-الثبات)، وتمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية وهي النسب المئوية واختبار (ت) للفروق في معالجة وتحليل النتائج حيث أسفرت الدراسة على النتائج الآتية:

- تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على إستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية .
- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة).
- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الأقدمية (أكثر من 5 سنوات-أقل من 5 سنوات).
- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).
- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف السن (أقل من 30 سنة-أكثر من 30 سنة).

وقد تم تفسير النتائج في ضوء المعطيات النظرية وبعض الدراسات السابقة واختتمت بتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

ملخص

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذا انعكس بشكل ايجابي على حياة الفرد إلا أنها أفرزت انعكاس سلبي مثل الضغوط النفسية كما أشار العديد من الباحثين بأن القرن الحالي هو عصر الضغوط النفسية، فمن هذا المنطلق صيغت الفرضيات على النحو التالي:

الفرضية العامة: تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

أما الفرضية الجزئية فهي كالأتي:

- تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية
- تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف السن.
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الموقع الجغرافي
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية

حيث اعتمدت الدراسة على استخدام المنهج الوصفي وتم اختيار العينة الدراسية بطريقة عشوائية عرضية قدرت بـ 110 معلمة، الذي تم فيه استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

النسب المئوية: لمعرفة الفروق الإجابة على الفرضيات الجزئية

اختبار "ت" لدراسة الفروق للإجابة على الفرضيات الجزئية.

والتي كشفت المعالجة الإحصائية على النتائج التالية:

الفرضية العامة: تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

أما الفرضيات الجزئية تتمحور حول:

الفرضية الجزئية الأولى تم نفيها والفرضية الجزئية الثانية تم نفيها، الفرضية الجزئية الثالثة تم نفيها، والفرضية الجزئية الرابعة تم نفيها.

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

18	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات باختلاف الموقع الجغرافي في القرب من المؤسسة ومتوسط درجات المعلمات باختلاف الموقع الجغرافي البعد عن المؤسسة	91
19	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات ذوي السن أقل من 30 سنة ومتوسط درجات المعلمات ذوي السن أكبر من 30 سنة	93

قائمة الأشكال

المقدمة

مقدمة:

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية، وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية مثل الضغوط النفسية، وقد أشار العديد من الباحثين أن القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها.

«ويعد أصحاب مهنة التعليم أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع»

(جمال أبو دلو، 2009، ص 15)

ومن المعروف أن المعلمات يحتللن مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والانترنت، إلا أن دور المعلمات يبقى أساسياً وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقمن به، حيث تعددت وتداخلت هذه الأدوار بين المعرفي والتقويمي والإداري.

والواقع يشير إلى أن المعلمات أثناء تأديتهن لمهامهن يواجهن العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج عن الظروف الفيزيقية وظروف العمل وحتى الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

وبهذا تعددت مصادر الضغط بين سلوك المتعلمين وعلاقته بالآخرين وغموض الدور وأعباء المهنة والراتب والأمن الوظيفي، وتؤدي هذه الضغوط إلى أثار سلبية (الغياب،تناول الأدوية المهدئة، الاستقالة...) أو إيجابية (التحفيز على أداء أحسن، المشاركة في الملتقيات والمحاضرات)، وعليه فإن صلاحية المعلمين للقيام بدورهم على النحو المنشود لا تتطلب الإعداد الجيد والتدريب فحسب بل إصلاح أحوالهم الاقتصادية والاجتماعية، وتوفير عامل الاستقرار النفسي، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بالبحث الجاد عن المصادر المباشرة والحقيقية لهذه الضغوط النفسية ومستواها.

ويأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية بابتدائيات بلديتي ورقلة وتقرت في ظل المتغيرات الوظيفية (عبء العمل، غموض الدور، صراع الدور، الآمن الوظيفي، طبيعة العمل).

ولقد اخترنا مرحلة التعليم الابتدائي لإجراء الدراسة والكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المعلمات لأنها هي القاعدة ولقد قسمت الدراسة إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: والذي يحتوي على ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول: حيث تم فيه تحديد إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية لها وبعدها الفرضيات المقدمة للإجابة عن تلك التساؤلات وتليها أهمية الدراسة وأهداف الدراسة وحدود الدراسة وأخيراً التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل الحديث عن الضغوط النفسية، حيث بدأ بتحديد مفهوم الضغط والضغوط النفسية والإشارة إلى أنواع الضغوط النفسية، مروراً بالنظريات المفسرة للضغوطات النفسية وتم التطرق إلى مؤشرات الضغوط النفسية وعناصره ومصادره وتحديد أعراضه وذكر مراحله وفي الأخير طرق قياس الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: تضمن هذا الحديث عن إستراتيجية مواجهة المرأة العاملة للضغوطات النفسية، الجانب الأول بدأ الحديث عن المسائل النظرية للمواجهة، ثم التطرق إلى مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وثم عرض بعض النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط النفسية، وفي الأخير تم الحديث عن تصنيفات المواجهة، أما الجانب الثاني تضمن الحديث عن المرأة العاملة وذكر دوافع خروج المرأة للعمل وأهمية عمل المرأة في المجتمع وعرض مشاكل المرأة العاملة، وفي الأخير نتائج عمل المرأة العاملة.

الجانب الميداني: ويضم ثلاث فصول وهي:

الفصل الرابع: تضمن الدراسة الاستطلاعية، حيث بدأ بالحديث عن الهدف من هذه الدراسة ثم وصف العينة وأداة هذه الدراسة، وفي الأخير عرض لبعض الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات).

الفصل الخامس: تضمن الدراسة الأساسية، حيث بدأ فيه بالتذكير بتساؤلات الدراسة وفرضياتها، ثم المنهج المستخدم في الدراسة ووصف لعينة الدراسة وأداتها، وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

الفصل السادس: تضمن هذا عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة وتم ذلك في ضوء الدراسات وفي ضوء الإطار النظري لها وأختتم ببعض التوصيات والمقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:
تقديم موضوع الد راسة

1- تحديد إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5-حدود الدراسة

6-التعاريف الإجرائية للمفاهيم

1- تحديد إشكالية الدراسة:

قد يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المواقف تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق سلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي.

"وهذا ما يشير إلى موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع الحساسة التي حظيت باهتمام كبير بين الأفراد عامة والمختصين في علم النفس خاصة ولعل ذلك راجع إلى الرغبة الشديدة لدى هؤلاء لمعرفة الصحة النفسية، وحقيقة المظاهر السلوكية الواجب توفرها في الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وقد أثار مفهوم الصحة النفسية جدلا كبير بين المختصين، حيث لم يتفقوا على معنى واحد لهذا المصطلح وقد أدركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد، ويعود هذا الاختلاف في وجهات نظر العلماء إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية، حيث كانت هذه من بين الأسباب والصعوبات التي تواجه المختصين لإيجاد مفهوم محدد للصحة النفسية ومتفق عليه بين الجميع"

(أديب الخالدي: 2000، ص 25)

وفي الحقيقة أن هذا المفهوم يعني قضية لازمت الإنسان منذ أن خلقه الله عز وجل وأوجده على هذه الأرض وهذا ما أدى بالإنسان إلى خلق مجموعة من الخلافات والنقاشات، حيث أثار توتر ولا يزال هذا ما مصدرا لمعاناته وشقائه وهذا مع تزايد سرعة المواقف الحياتية، في ضوء التغيرات الاجتماعية والاقتصادية . "وكذلك تبعا لنوعية الموقف، وهذا ما يتضح لنا أن الصحة النفسية لها مقوماتها التي تتضح عليها ولها درجاتها، فإذا تدنت استشعر الفرد لذلك باضطرابات نفسية حادة، وإذا توفرت أسباب الصحة النفسية للفرد كان بوسعه أن يتحمل الكثير من الضغوط ويتجاوز العديد من المحن دون أن تظهر عليه أعراض مرضية معينة"

(أديب الخالدي، نفس المرجع السابق، ص 27)

ومع كل هذا فإن الفرد لا يستطيع أن يعيش من دون ضغوط فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات وخلو حياة الفرد منها يعني الموت وإذا كان لامناص من معايشة الفرد للضغوط فهو مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز.

"ونظرا لأهمية ضغوط العمل فقد أصبح هذا الموضوع أحد المجالات الأساسية لاهتمام العديد من رجال الفكر الإداري والتنظيمي ولكن يلاحظ أن الكتابات في هذا المجال مازالت في معظمها على مستوى التحليل النظري ولم تنال الدراسات الطبيعية فيه إلا نصيباً محدوداً من الاهتمام". (محمد سليمان العميان، 2008، ص159)

ولقد أصبحت كلمة ضغط متداولة بين ألسنة الجميع وأصبح الضغط في حد ذاته يصيب جميع شرائح المجتمع بما فيه الشيوخ، الشباب، النساء، والطلبة والعمال... إلخ، وقد تكون هذه الضغوط مهنية اجتماعية أسرية، ومدرسية، وهنا نخص بالذكر المعلمات وهن يعانون من ضغوط نفسية عديدة منها صعوبة المنهاج طريقة التدريس، وكثرة الحجم الساعي لساعات العمل.

"ونلاحظ أن الدراسات حول هذا الموضوع كانت تهتم بدراسة مصادر الضغوط ثم أخذت تهتم بدراسة العلاقة بين مصادر الضغوط والمغيرات الأخرى كالصحة النفسية والعدوان ثم تطورت إلى دراسة أساليب التكيف للضغوط النفسية منها الدراسة التي أجراها "الشهراني" و"رفاع" (1995) بهدف معرفة مصادر الإجهاد النفسي وأساليب التكييف لها لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة العربية السعودية على عينة مكونة من (460) معلما ومعلمة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن (85%)من معلمي ومعلمات العلوم في العينة يعانون من الإجهاد النفسي بدرجة مختلفة أما بالنسبة لأساليب التكيف المتبعة من قبل عينة الدراسة لمواجهة الإجهاد فقد جاء في مقدمتها مواجهة المشكلة وحلها عند ظهورها"

(أحمد عبد مطيع الشخانية، 2010ن ص 36)

"وكما قام "سنو" وزملاؤه Sinow et al (2003) بدراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكيف لها (المواجهة والتجنب والدعم الاجتماعي من جهة الأعراض أخرى وقد تكونت عينية الدراسة من (239) في مجال السكرتارية في أربع شركات وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتجيات المواجهة ترتبط مع عدد قليل من الأعراض النفسية كما يميل الأفراد الذين يستخدمونها إلى انخفاض تأثرهم بالآثار السلبية لضغوط العمل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي المرتبط بالعمل يخدم كوظيفة غير مباشرة للحماية من أعراض الضغوط النفسية"

"وهناك دراسة أخرى أجراها "شيماز" و"وكوزجي" (2003) shinagzu et Kosugi يهدف معرفة مصادر الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكييف لدى عينة من العاملين اليابانيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (5630) عاملا في أحد مصانع السيارات في اليابان من كلا الجنسين أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط ايجابي بين التكيف النشاط والسعي نحو الدعم الاجتماعي وارتباط سلبي بين التكيف الفعال والابتعاد عن الآخرين والاستقلالية في العمل والضيق النفس، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط ذي دلالة إحصائية بين أساليب التكيف النشطة وانخفاض الشعور بالضيق النفسي".

(أحمد عبد مطيع الشخانية، 2010، ص ص:71، 74)

إذ يعتبر المعلم في ظل كل هذه الأدوار الملقاة على عاتقه هو العنصر الأهم والفعال في العملية التعليمية إذ أن مهام المعلمات لم تعد مقتصرة على مجرد إيصال الحقائق والمعلومات والمفاهيم إلى المتعلمين بل اتسعت وتنوعت هذه المهام والأدوار لتواجه التطورات المستمرة والسريعة كالثورة العلمية والتكنولوجية والانفجار المعرفي وظهور التقنيات التربوية الجديدة.

أما الدراسة الحالية فتختلف عن هذه الدراسات من حيث العينة المستهدفة ومن حيث طبيعة الميدان الذي تجرى عليها هذه الدراسة.

لماله من أهمية ودور كبير في العملية التربوية التي تعد في مفهومها المعاصر عملية تغير وتطوير اجتماعي لها من الآثار والنتائج ما يجعلها تحتل المكان الأول بين وسائل الإصلاح والتقدم في بلد من البلدان. ومن المعروف عليه أن المعلمات تعد من الدعائم الرئيسية في العملية التربوية باعتبارهن حلقة وصل فعالة بين جميع عناصر المحيط الداخلي والخارجي للمؤسسة التربوية أو المدرسة من مدير وإداريين والتلاميذ وأولياء أمورهم.

"والجدير بالذكر أن المدرسة منظمة اجتماعية أسسها المجتمع لتقوم بوظيفة نقل التراث الثقافي، لاجيال المختلفة والمتعاقبة كما أنها تعمل على توفير المناخ النفسي المناسب للتلميذ، نتيجة الاحتكاك ولتفاعل بين العناصر المختلفة الموجودة بالمدرسة وهذا من كافة الجوانب النفسية، والجسمية، والاجتماعية، والثقافية".

(السيد محمد عبد المجيد، فاروق عبده عليه 2005، ص ص 177- 178)

ومنه فنجاح العملية التعليمية في المدرسة ومدى قدرتها على تحقيق أهدافها تقف بدرجة كبير على كافة أو كفاية المعلمات فيها أضف إلى ذلك توفر الإمكانيات المادية اللازمة، والتي تتوفر على وجود مجموعة من الإداريين والمساعدين التربويين من ذوي الكفاية القادرين على تحقيق أهدافها كمؤسسة عملية تسعى إلى نشر العلم والمعرفة، وتسهم بفعالية في عملية البناء الفكري والأخلاق للأمة. من هذا المنطلق جاءت صياغة الإشكالية العامة لهذه الدراسة كما يلي:

ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تعتمدها معلمات المرحلة الابتدائية ؟

وتندرج تحت هذه الإشكالية أربع تساؤلات فرعية جاءت صياغتها بالشكل التالي

-هل تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) ؟

– هل تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية؟ (أقل من 5 سنوات – أكثر من 5 سنوات)

-هل تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي؟ (القرب أو البعد عن المؤسسة)

-هل تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف السن؟ (أقل من 30 سنة – أكثر من 30 سنة).

2-فرضيات الدراسة

تتلخص الفرضية العامة في

تعمد معلمات المرحلة الابتدائية على استرتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

وتتفرع هذه الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية تتمثل في

1- تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة)

2- تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية؟ (أقل من 5 سنوات – أكثر من 5 سنوات)

3- تختلف إستراتجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).

- تختلف إستراتجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنة – أكثر من 30 سنة).

3-أهداف الدراسة

تمثلت أهداف دراستنا في أهداف مباشرة وأخرى غير مباشرة وقد جاءت كمايلي:

1-أهداف مباشرة: تمثلت أهداف الدراسة المباشرة في الإجابة عن تساؤلات الدراسة.

2-أهداف غير مباشرة: تمثلت أهداف الدراسة غير المباشرة في:

-الكشف عن مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات والتي تساعد على التخفيف منه.

-معرفة بعض الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بصفة عامة والمعلمات بصفة خاصة.

-طبيعة الموضوع العلمية والعملية.

4- أهمية الدراسة :

تمكن أهمية الدراسة فيما يلي

-أهمية موضوع الضغط كونه أهم مؤشرات سؤ التوافق بين الأدوار الاجتماعية وبالتالي التأثير على الأداء الجيد لكل الأدوار.

-أهمية العينة في حد ذاتها كونها أكثر تعرضا للضغط النفسي.

-إضافة نتائج بالنسبة لموضوع الدراسة في مجال البحث العلمي.

-إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة لفائدة الطالب.

-أهمية معرفة مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والتي تساعد على التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى هؤلاء المعلمات لإنجاح العملية التعليمية.

5-حدود الدراسة:

بناءا على ما سبق تظهر بوضوح حدود الدراسة الحالية والمتمثلة في :

5-1-الحدود البشرية: تستهدف معلمات المرحلة الابتدائية

5-2-الحدود المكانية: بعض ابتدائيات مدينتي ورقلة وتقرت

5-3-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الموسم الدراسي 2011-2012

6-التعاريف الإجرائية للمفاهيم

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هي مجموعة السلوكات التي تقوم بها المرأة العاملة في ميدان التربية وبالأخص الطور الابتدائي في مدينتي ورقلة وتقرت لمواجهة المشكلات الاجتماعية أو الضغوط النفسية لديها.

الحالة الاجتماعية: ويقصد بها الوضعية التي تعيشها المرأة العاملة المتزوجة وغير المتزوجة.

الأقدمية: وهي المدة التي شغلتها أو قضتها المرأة العاملة داخل المؤسسة التربوية والمعبر عنها بالسنوات التالية (أقل من 5 سنوات، أكترمن 5سنوات)

أو هي المدة الفعلية التي شغلتها المرأة العاملة في عملها المقدرة بالسنوات المهنية الفعلية من أول يوم تم فيه تعينها إلى آخر يوم إجراء الدراسة.

المرأة العاملة: هي عبارة عن معلمة موظفة في ميدان التربية والتعليم لها مهام إدارية وتربوية، كما تعتبر المحور الفعال لأعداد الجيل الصاعد.

الموقع الجغرافي: هي تلك البيئة المحيطة لمجموعة من الظروف الداخلية والخارجية والتي تسكن فيها المرأة العاملة حيث تتأثر بعدة عوامل هذا لقرب المسافة أو بعدها وتعوذ عليها بالإيجاب أو السلب.

الفصل الثاني:
الضغوط النفسية

-تمهيد.

1- مفهوم الضغط.

2- مفهوم الضغوط النفسية.

3- أنواع الضغوط النفسية.

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

5- مؤشرات الضغوط النفسية.

6- عناصر الضغوط النفسية.

7- مصادر الضغوط النفسية.

8- أعراض الضغوط النفسية.

9- مراحل الضغوط النفسية.

10- طرق قياس الضغوط النفسية.

- خلاصة الفصل.

تمهيد:

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد، والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة في مجال العمل، لذا كان على الفرد أن يحاول جاهداً التصدي لهذه الضغوط ومحاولة التوفيق والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في بيئة العمل، والتي تؤدي إذا استمرت لفترة طويلة إلى إعاقة الإنسان عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي، وسنحاول التطرق في هذا الفصل إلى أهم المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي.

1- مفهوم مصطلح الضغط:

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط.

ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو "ضغطة" ضغطاً والكلام/بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم عل جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات.

ويرجع "سميث Smith" (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمنياً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere

والذي يعني يشد Tiglten، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية Estresse وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدوا أنها تدل ضمنياً على الحبس والقيد والظلم والحد من الحرية.

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 16، 17)

2- مفهوم الضغوط النفسية:

«إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لذى يعد مصطلح الضغط أساسياً في العديد من العلوم والتخصصات كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى.

ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقاً للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي "هانز سيلي Hans.selly" (1939)، حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية». (سمية طه جميل، 1998، ص 39)

والتطرق مفهوم الضغط النفسي يجعلنا نعرض مجموعة من التعاريف، ونذكر منها ما يلي:

إذ يعرفه "هانز سيلي Hans.selly" (1979) بأنه: «هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة». (سمية طه جميل، نفس المرجع السابق، ص 40)

كما يعرفه "مونتا لازاروس Monta et Lazarus" «بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد».

تعريف "هارون توفيق الرشيدي": يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الانجليزية هي "الضواغط Stressor" "الضغط Stress" "الانضغاط Strain". فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك.

وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها، وذلك على النحو التالي:

- حوادث خطرة مهددة.
- فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي يعطيها تلك الصفة.
- يبذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث.
- يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط.
- الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية وصفات جسمية»

(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص 15، 16)

تعريف "علي إسماعيل عي": «الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

- **الضغط الإيجابي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.
- **ضغط سلبي:** ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه». (علي إسماعيل علي، 1999، ص 75)

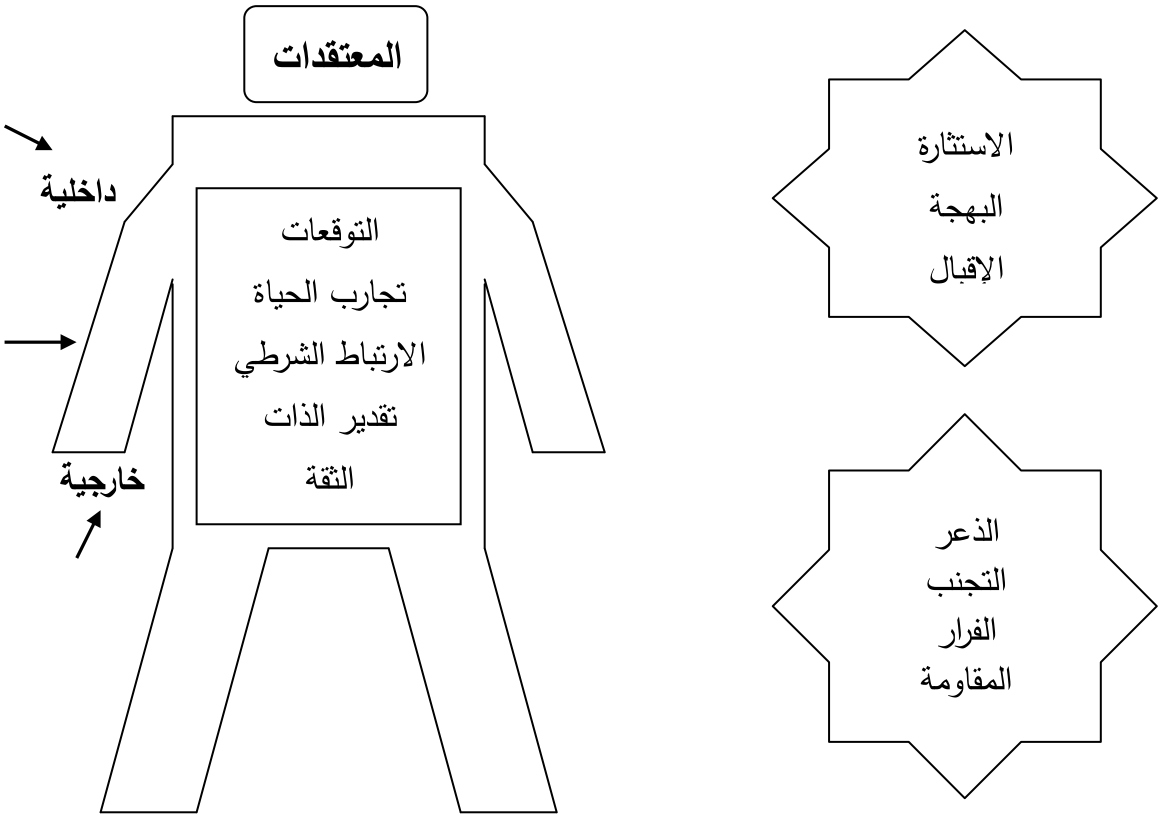
رغم الاختلاف والتباين في إدراج وإيجاد تعريف واحد للضغط النفسي إلا أن بعض التعاريف السابقة ركزت على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفها للضغوط النفسية، فتعرف على أنها: وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها. في حين ركز البعض الآخر على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريفه للضغوط، فيعرفها بأنها: الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

3- أنواع الضغوط النفسية:

كثيراً ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، ونجد أن الفرد الذي يعاني متشائم، وفي المقابل قد نجد فرداً آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من أفراح، وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية:

أنواع الضغط

الضغط الإيجابي:



الشكل رقم (01): يوضح أنواع الضغوط

الضغط السلبي:

وقسم البعض أنواع الضغوط حسب مسبباتها إلى:

1- الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر....).

2- ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء).

3- ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران والأصدقاء).

4- ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي).

5- ضغوط الجنس (الإغراء والعرض).

6- الضغوط البدنية (القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي).

(محمد حسن محمد حمادات، 2008، ص 168)

الضغط السلبي:

«قد يكون للضغط المفرط، والممتد، وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف، والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال، في أساس ما يقارب 80% من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة. والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً من مثل الصداعات، والاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق والقروح، ولكنه يمثل كذلك دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس والإصابات الطارئة بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والانتحار.

الضغط الإيجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطرار والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة (الوجود)، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل، اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمراقبة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة».

(سمير شيخاني، 2003، ص 14)

إن تعرض الفرد لأنواع الضغوطات يجعل منه، أما إنساناً رافضاً للحياة، وذلك من خلال تعرضه لعدة أمراض. أو يجعله فرداً متمسكاً ومتفائلاً بها، أي أنه يكون متوافق مع معطياته الواقعية.

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

«هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة "سيلي" إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من "سبيلبرجر" (1978) و"موراي"، فقد اتخذ "سيلي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبلبرجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي»

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

فالاختلاف في وجود هذه النظريات يرجع إلى مجموعة العوامل أهمها الإطار النظري للباحث، وعليه اختلفت التعاريف السابقة باختلاف المدارس والنظريات المفسرة للضغط، وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل:

4-1- نظرية "هانز سيلي": كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضاغط.

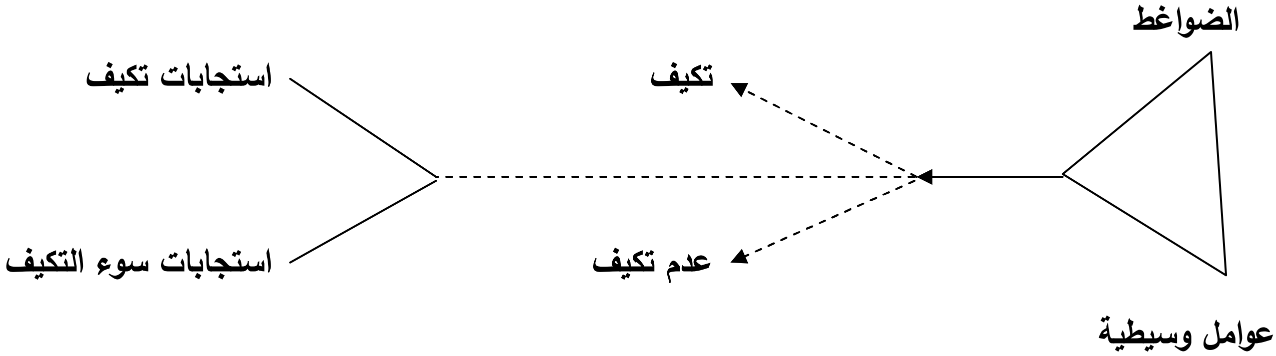
وتنطلق نظرية "هانز سيلي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيلي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

4-1-1- الفزع: وفيه يظهر تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

4-1-2- المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

4-1-3- الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، وقد أوضح كل من "لفين" و"أوسكوتش" أن "سيلس" قد وضع رسماً توضيحياً لنظريته.



الشكل رقم (02): حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية "هانس سيلي"

المصدر: (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص 49)

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطية والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط. وأعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائة وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.

وتأثر بنظرية "هانس سيلي" كل من "لازاروس" و"مجراث" و"وكوكس" و"لفين" و"اسكوتش". (هارون توفيق الرشيدي، نفس المرجع، ص ص 50-53)

2-4- نظرية "تشارلز سبيلبرجر (1990): Tcharlez Speilberger

«يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساساً على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة، وعليه فإن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

في الإطار المرجعي لنظريته أهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ باسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي.

(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص ص 54-55)

3-4- نظرية "هنري موراي":

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تحريفاً خطراً كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Thema الذي يعني به "موراي" "وحدة سلوكية" كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة، كما يربط الضغوط بالأشخاص أو

الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطاع "موراي" أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ب- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

كما قدم "موراي" لأهم الضغوط على النحو الآتي:

4-3-1- ضغط نقص التأييد الأسري: «هو الشعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية، وفقدان السند والشريك في وسطها وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الأخوة».

(هارون توفيق الرشيدي، نفس المرجع السابق، ص 69)

فالفرد عندما يفقد التأييد داخل الأسرة، ويكون فرداً مهمشاً يشعر عندئذ بخيبة أمل وهذا ما يجعله معرضاً لضغوط نفسية وعدم التوافق داخل جماعته الأسرية.

4-3-2- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: «هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفية والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض»

4-3-3- ضغط العدوان: هو الشعور بالتوتر والضيق من عدم إشباع الحاجة إلى العدوان، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلاً دون تحقيق الهدف.

4-3-4- ضغط الانقياد: هو الشعور بالإحباط الناتج من عدم إشباع الحاجة التحقيل، وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم.

4-3-5- ضغط الانتماء والصداقة: هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية، واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين.

4-3-6- ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع النتاج عن وجود أشخاص، وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب، والنقد والعقاب.

4-3-7- ضغط الجنس: «الشعور بالإحباط والفشل عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضيق بسبب عدم وجود أشخاص، وظروف بيئية لا تسير إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية»

(هارون توفيق رشيدي، نفس المرجع السابق، ص 71)

نلاحظ أن الفرد يحتاج لإشباع حاجته البيولوجية من خلال اتصاله بالفرد الآخر، وهذا ما يلبي له حاجاته، وعدم إشباعه لهذه الحاجة تؤدي به إلى الوقوع في ضغوط نفسية.

4-3-8- ضغط طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق): هو الشعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستنجاد، والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد مما يؤدي به دائماً المحاولة استجداد عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة، والمشاركة في حالات الاكتئاب.

4-3-9 ضغط الدونية والاحتقار: الشعور بالإحباط والقلق الذي ينتج من وجود موضوعات بيئية, وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد والتقليل من قيمته وقيمة أعماله.

4-3-10 ضغط العطف على الآخرين (التسامح): ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل, وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم.

4-3-11 ضغط الخداع والمراوغة : هو الشعور القلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

4-3-12 ضغط الفصوم والأقران المتنافسة : الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية, وأشخاص لا يسرون الفرد الناجح في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة, ويزيدون من الشعور بعدم الثقة بالقدرة على مسايرتهم وتحقيق أهدافهم.

4-3-13 ضغط السيطرة والمنع : هو الشعور بالتوتر لعدم إشباع الحاجة إلى السيطرة, ووجود ظروف بيئية وأشخاص تفرض على الفرد القيام بأعمال غير راغب فيها, وسيطرة الآخرون على أدائه وقيادتهم لسلوكياتهم واتخاذ قرارات خصمه.

4-3-14 ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة: وينتج من عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإفصاح عن مشاعره, ووجدانه.»

(هارون توفيق الرشيدي، نفس المرجع السابق، ص ص72، 73)

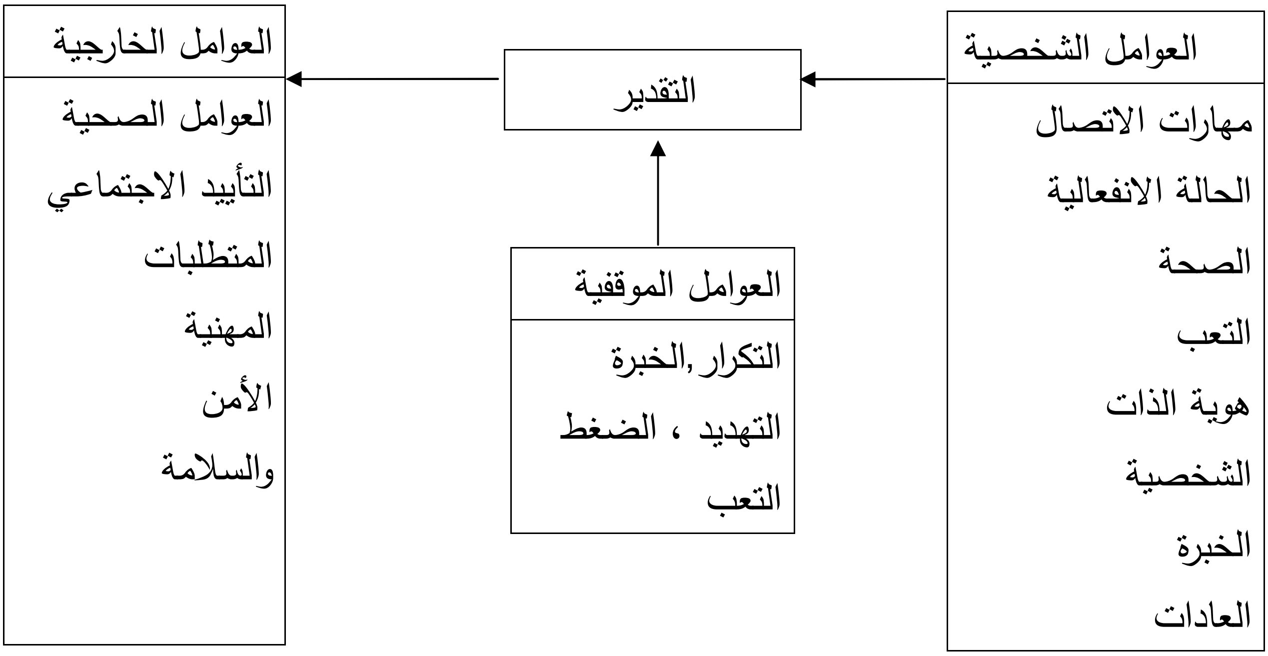
لقد تعرض "موراي" لعدد من أهميات الضغوط, إذ أنه التمس جميع الجوانب التي تكون سببا لحدوثه. إلى أنه استخلص في الأخير إلى ضغط الاحتجاز الذي يشعر الفرد بالكبث, وعدم إعطائه الحرية الكاملة وذلك لوجود أفراد أو مواقف بيئية كابحة.

4-4 نظرية التقدير المعرفي : قدم هذه النظرية "لازاروس" 1970 وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي, والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد, حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف, ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغير الموقف, ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :العوامل

الشخصية- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية- والعوامل المتصلة بالموقف نفسه, وتعرف نظرية تقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد, وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف, ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) : نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل رقم (03) أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد أخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد, وخيراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية, كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد , وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة »

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)

لقد حاولت النظريات المفسرة للضغط تحديد أو وضع تفسير واحد يمكن من خلاله الاستناد على أن الفرد المعرض للضغط النفسي مع محيطه انطلاقا من الخلفيات النظرية لكل مدرسة إلا أنه يمكن الاتفاق في تحديد مؤشرات الضغط النفسي بالنسبة للفرد.

5- مؤشرات الضغوط النفسية :

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

5-1 المؤشرات الجسمية: وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد, وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية, وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات

5-2 المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز, والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار

5-3 المؤشرات النفسية العاطفية : وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب, واللامبالاة النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار .

5-4 المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية, واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة .»

(سيد محمود الطواب, 2008,ص108)

نرى بأن هذه المؤشرات تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها وعقلية واجتماعية وكذلك نفسية, وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة, فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه.

6-عناصر الضغط النفسي:

يرى "سيزلاجي " و"ولاس" szillogyi & wollace (1990/1987) :أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي :

6-1-عنصر المثير: ويتمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

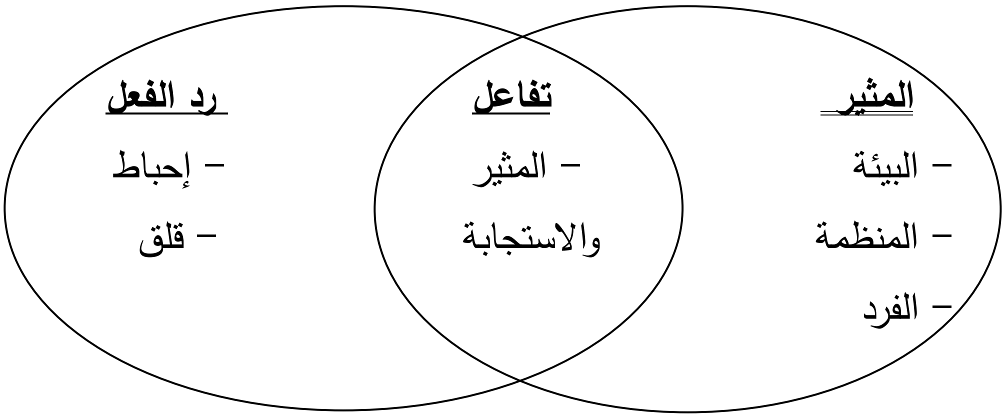
مثال ذلك تعطل المعدة أو الآلة الرئيسية في وقت حرج يمثل عاملا مثيرا أو موقفا ضاغطا لمراقب الإنتاج.

6-2-عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان كثيرا هما:

الإحباط : الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.

القلق (الحصر النفسي): وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاكر بقدر كاف للامتحان

6-3-عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.



الشكل رقم (04): يوضح عناصر الضغط النفسي

(محمود فتحي عكاشة، 1999، ص ص86، 87)

يلاحظ "سيزلاجي " و"ولاس" أن كل هذه العناصر تعتبر سببا لوجود ضغوطات لدى الفرد مما يؤدي به إلى استياءه, فيتضح لنا من خلال ذلك مجموعة من المصادر المسببة لظهوره خاصة في مجال العمل.

7-مصادر الضغوط النفسية:

« يقصد بمصادر الضغوط النفسية الظروف والعوامل التي تؤدي إلي التوتر والتأزم والضيق لدى الفرد، ومن بين الأوائل الذين حاولوا تحديد مصادر الضغوط النفسية في العمل الباحث "كريش" و"كريتشفيلد" (1984) grutchfield & krech، حيث رأيا أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهما ظروف الوظيفة وأنظمتها, والتعرض المالي غير الكافي للعاملين.»

(أحمد عيد مطيع، 2010، ص25)

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين الأول داخلي والثاني خارجي فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإفراط, أما المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية الأسرية، المهنية، الاقتصادية، الدراسية، العاطفية.

7-1 المصادر الخارجية: وتشمل عدة أنواع هي:

7-1-1 المصادر الاجتماعية:

أ)- أحداث الحياة: يعيش الإنسان في عصر تغيرت فيه كثير من ظروف الحياة، وتشمل هذه الظروف التغيرات الفيزيقية كتغير المناخ وحدوث الكوارث والتلوث...الخ، وكذا التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار مثل الزواج-الطلاق-وفاة شخص مقرب...الخ، والتغيرات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض القدرة الشرائية للفرد وندرة المواد الأساسية...الخ، كما تظم التغيرات السياسية وما يصاحبها من خطابات ومنافسة شرسة...الخ، فهذه الأحداث الحياتية المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنها تحدث تغيرا غير عادي في الأنشطة والوظائف الفيزيولوجية والعقلية للفرد.

(محمد بوفاتح، 2005، ص481)

ب)- الأعباء: يقوم الإنسان في حياته العملية والشخصية بالعديد من الأعمال والمهام التي يؤمن بها معيشته، وتتطلب تلك الأعمال قدر معين من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها، وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفيرها لتسهيلات على الإنسان يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة والتي تفوق قدرته على التحمل فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغط نفسي) فنحن نتعرض جميعنا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يتسبب في الإحساس بالضغوط .(فاروق السيد عثمان، 2001، ص189

ج)- الأوضاع الأسرية: تعتبر الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في بيئتهم الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة وآخرون يعيشون حياة أقل قساوة، وفئة ثالثة تعيش حياة سعيدة، فالأسر التي تعيش حياة الفقر والبطالة ستعجز على تلبية كل مطالب وحاجات أفرادها وكثرة الخلافات الأسرية كل هذه الأوضاع المزرية تجعل الفرد أقرب إلى التعرض إلى الضغط النفسي.

(حمدي علي الغرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص145)

د)- بيئة العمل: وتشمل ما يلي:

1- العلاقات في العمل

- **العلاقة بين العامل ورؤسائه في العمل:** تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من أشد المصادر تأثير على العمل، ويظهر ذلك بشكل خاص إذا كانت المنظمة بيروقراطية، فقد وجدت إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفوا رئيسهم في العمل بأنه أقل صداقة ومراعاة لمشاعرهم وثقة بالآخرين كانت مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لديهم، كما أشار أطباء وعلماء النفس أن المشكلات النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.
- **العلاقة بين العاملين:** تعد العلاقة بين العامل وزملائه في العمل من المصادر المهمة أيضا للضغوط النفسية على الفرد، ويشير هيجان (1998) في هذا الصدد إلى أن الصراع بين العمال قد يؤدي بالأطراف المتصارعة أو إحداها إلى الانسحاب من مكان العمل، أو اللجوء إلى الإدارة لحل الصراع. كما وجد كابلان (1978) caplan أن الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه العامل من زملائه يؤثر إيجابيا في تخفيض الشعور بالإجهاد.

(أحمد عيد مطيع، 2010، ص27)

2- ظروف العمل: تشمل ظروف العمل أمورا مثل الإضاءة، والحيز الشخصي، والضوضاء، وعدد ساعات العمل، ومستوى الخطورة...الخ. لقد ربطت الأبحاث بين ظروف العمل السيئة أو غير الملائمة والصحة النفسية لدى العاملين. ففي دراسة أجراها أبو النيل (1993) بهدف معرفة العلاقة بين نوع العمل أو الصناعة والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية، إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن العوامل التنظيمية المتمثلة في نوع خدمات الدعم الاجتماعي في مكان العمل' وصدمات العمل، والاستقلال المهني للعامل، تتنبأ بظهور الضغوط النفسية بشكل غير مباشر لدى العاملين، في حين تتنبأ عوامل مثل العزلة في مكان العملة والشعور بالعزل أو الضعف، بظهور الضغوط النفسية بشكل مباشر.

3- طبيعة الدور في المنظمة: ويشتمل على

- **غموض الدور:** يعني عدم وضوح طبيعة العمل أو توفر معلومات كافية عنه تمعن العامل من أدائه بطريقة مرضية، فالغموض والحيرة في أداء العمل تكونان مصدراً للضغوط النفسية، ويشير ماتيسون (matteson1980) إلى العديد من الأسباب التي تخلق غموض

مثل:الترقية، أو النقل إلى وظيفة جديدة، ووجود مشرف جديد، وحدوث تغير في بناء المنظمة وتركيبها، وممارسة العمل لأول مرة.

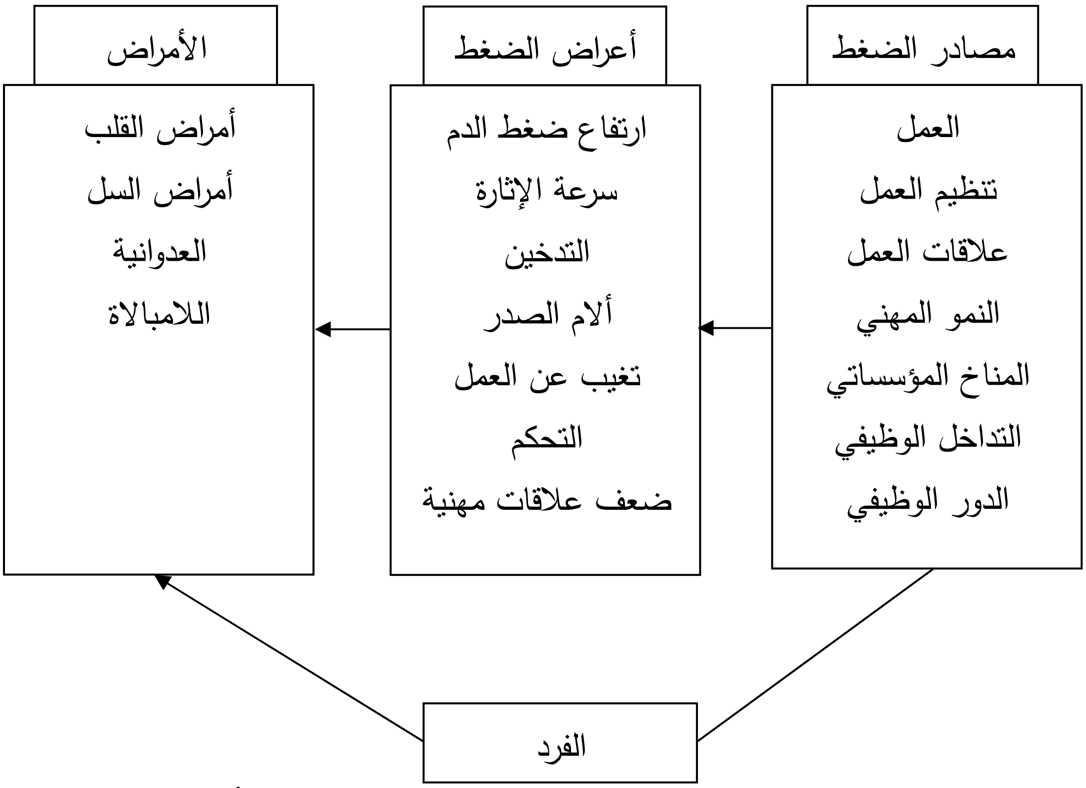
- **صراع الدور:** يحدث الصراع بين الزملاء في العمل لكثير من الأسباب أهمها عدم رغبة العامل أو امتناعه عن القيام بالعمل الذي يعد جزءًا من وظيفته. تشير الدراسات إلى أن صراع الدور في بيئة العمل يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وإلى ارتفاع مستوى القلق. (أحمد عيد مطيع نفس المرجع السابق ص30)

4- العوامل الشخصية:

- **نمط الشخصية:** يعد نمط شخصية الفرد مؤشراً على مدى قابليته للتعرض للضغوط النفسية، وبخاصة نمط الشخصية(أ) فهذا النمط يسبب في شعور العامل بالضغوط النفسية في بعض الأوقات ويتسم هذا النمط بالتنافس والإقدام، والسرعة في الإنجاز، والشعور بضيق الوقت، وعدم الصبر، وفي المقابل هناك نمط الشخصية(ب)، وهو ينصف بعكس السمات السابقة تماماً. (حمدي علي الغرماوي، رضا عبد الله،2009،ص141)
- **صلابة الشخصية (الشخصية الصلبة):** صيغ هذا المصطلح لأول مرة على يد سوزان كوباسا 1982 suzanne kobasa حينما أوضحي أن الأفراد الذين تتسم شخصياتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية والمؤلمة للضغوط، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغوط النفسية ويمكن أن يكون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغوط النفسية.

(أحمد عيد مطبع 2010، ص31، 32)

ويوضح مارشال (1979) نموذج يحدد فيه العوامل المسببة للضغوط في العمل.



الشكل رقم (05): نموذج مارشال لضغوط العمل وأعراضه

المصدر: (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 112)

7-1-2 المصادر المدرسية:

أ- **البيئة المدرسية:** تعد المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي ينشأ فيها الطفل، فتعمل على تلقينه المعارف وتدريبه على أنواع مختلفة من السلوك، وتطرقت "فادية عمر الجولاني" إلى أهم المشكلات التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة مثل عدم القدرة على التخطيط للوقت، الصعوبة في الحفظ، الشك في قدرته على التحصيل الدراسي، القلق والخوف من الامتحانات والرسوب، وهناك أسباب أخرى تساهم في ظهور الضغط النفسي عند التلميذ ككبت المشاعر بسبب الرقابة المفروضة عليه من المدرس والإدارة وطول العام الدراسي وما يتخلله من امتحانات وفروض.(محمد بوفاتح، 2005، ص ص54-56)

ب- الامتحانات: يضل مستقبل أجيال من التلاميذ مرهون بالامتحانات التي كثيرا ما يخفق فيها التلميذ لا بسبب قلة المعلومات ولكن بسبب أدائه يوم الامتحان، حيث يتعرض بضغط

حاد وتظهر علامات الخوف والارتباك وقلة التركيز، إضافة إلى ما هو مطالب به من قبل الأهل والمدرسين ومما ينتظره من لوم وتأنيب منهم.

3.1.7- المصادر الداخلية:

أ-**المصادر الكيميائية:** وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام.

ب- **المصادر العضوية:** وتتمثل في الإصابة بالمرض وصعوبات في النوم واختلال النظام الغذائي. (محمد بوفاتح نفس المرجع،ص ص61-67)

4- أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها ما يلي:

4-1- الأعراض الجسمية:

- تغيرات في أنماط النوم؛
- التعب؛
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي؛
- تغيرات في الهضم: الغثيان، القيء، الإسهال؛
- فقدان الدافع الجنسي؛
- زيادة إفراز الكلسترول من الكبد؛
- آلام الرأس مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم؛
- العدوى؛
- الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش؛
- عسر الهضم؛
- تنمل اليدين والقدمين؛
- سرعة نبضات القلب مع خطأ في النبضات؛
- زيادة الأدرينالين في الدم.

4-2- الأعراض المعرفية:

- فقدان التركيز؛
- انحطاطا في قوة الذاكرة؛
- صعوبة اتخاذ القرارات؛
- تشوش التفكير والارتباك؛
- الانحراف عن الوضع السوي؛
- نوبات هلع.

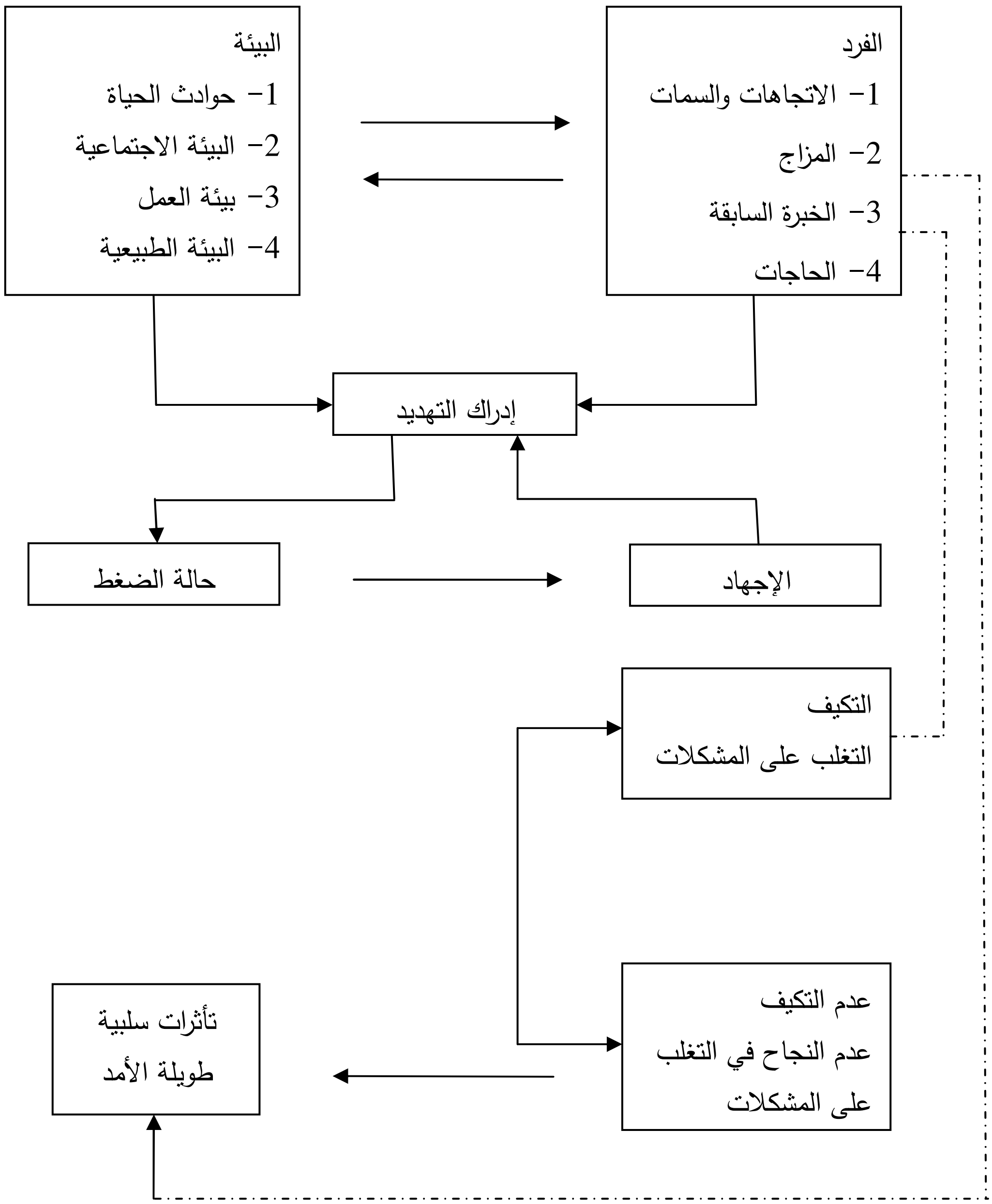
4-3- الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية: فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي؛
- زيادة تناول الكحول وسائل العقاقير مع إفراط في التدخين؛
- القلق المتميز بحركات عصبية؛
- قضم الأضافر؛
- وسواس المرض وتوهم وجود مرض جسماني.

4-4- الأعراض العاطفية والانفعالية:

- نوبات الاكتئاب؛
- نوبات الغضب الشديد؛
- نفاذ الصبر أو حدة الطبع؛
- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء؛
- زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيأ أعراض إلى أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة. (سمير شيخاني، 2003، ص ص18-19)

تؤكد الدراسات أن الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لا تقتصر على الفرد وحده وإنما تنعكس أيضا على المنظمة التي ينتمي إليها وطالما كان العنصر الإنساني هو أهم وأغلى عناصر الإنتاج في المنظمة وهذا ينعكس على الظروف البيئية المحيطة به.



الشكل رقم (06) يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي

(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص22)

مراحل الضغط النفسي:

يتضمن الضغط مكونات نفسية وعضوية يعتبرها "هانزسيلي" أول من أشار إلى مفهوم الاستجابات النفسية للضغوط، حيث اعتبر الضغط بمثابة استجابة غير محددة لأي مطالب تقع على الكائن الحي، وقد أطلق على المراحل الثلاثة لنظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهة الضغوط اسم التكيف العام المتزامن Géneral doptation sefxdrone وقد اعتبر "سيلي" هذا النظام العام general لأن مسببات الضغط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم أما التكيف Adoption فيشير إلى تنمية دفاعات بغرض مساعدة الجسم للتحقيق التكيف أو التعامل مع مسببات الضغط وأخيرا فإن مفهوم المتزامن syngrone فيدل على مكونات رد فعل الفردية تحدث إلى حد ما معا أو في وقت واحد، وتسمى هذه المراحل الثلاث بالإنذار والمقاومة والإرهاق.

1- **المرحلة الأولى: التنبيه بالخطر (الإنذار) Alarm:** وهي تمثل مرحلة رد فعل الأولى تجاه ضغوط العمل والتي تتمثل في التفاعلات الجسمانية والنفسية الداخلية والتي يترتب عليها تأثير الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس وغير ذلك من الأعراض، وكلما زادت حالة الإجهاد أو الضغط تنقل الفرد إلى درجة عالية من الشعور بالقلق والتوتر والإرهاق مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط.

2- **المرحلة الثانية: المقاومة Résistance:** وتبدأ هذه المرحلة مع تزايد الضغوط النفسية وارتفاع مستوى القلق والتوتر وعادة ما يترتب على هذه المقاومة العديد من الظواهر السلبية منها إصدار قرارات متعددة وعاجلة وحدوث مصادمات ونزاعات قوية، وظهور عديد من المواقف والمتغيرات التي تخرج عن سيطرة الفرد والمنظمة بصورة قد تؤدي إلى انهيار المقاومة وظهور مجموعة أخرى من المشكلات والأعراض السلبية.

(ثابت عبد الرحمان إدريس، جمال الدين محمد المرسي، 2004، ص ص117-118)

3- **المرحلة الثالثة: الإرهاق Exhaustion:** وتظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة، وظهور عديد من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع المستمر أو قرحة المعدة وغيرها من المخاطر التي تمثل تهديدات مباشرة أو غير مباشرة لكل من الفرد أو المنظمة. (نفس المرجع السابق، 2004، ص 119)

طرق قياس الضغوط:

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، وبالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق، فمثلا انخفاض مستوى الكوريتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى؟، وبالتالي فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول وينخفض مستواه ويكون علامة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس وإحداث الحياة الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 47)

ويقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوبة عن طريق استبيان مجاب فيها على بعض الأسئلة ثم تقاس الإجابات سيكومترياً لإيجاد نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام هناك مقياس هولمز وراهي Holmes et Rahi المتضمن الفقرات التالية:

1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
2- الطلاق.
3-الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
4- حبس أو سجن أو ما شابه ذلك.
5- موت شخص عزيز سواء كان أحد أفراد الأسرة المقربين أو صديق.
6- فصل عن العمل.
7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (الأمراض المزمنة).
8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
9-الخلافات الزوجية في محيط الأسرة.
10- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
12- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
13- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 47)

لا يمكن معرفة طرق قياس الضغط عن طريق الملاحظة والمقابلات، ويختلف هذا باختلاف المجتمعات والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وينتج عنه مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية.

خلاصة الفصل:

ما نستخلصه في هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه وأنواعه فمنه الإيجابي ومنه السلبي والنظريات المفسرة له فنجد سيلي فسر الضغط النفسي أنه متغير مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وتكون أعراض الاستجابة فسيولوجية، وفي إطار الدفاع ضد الضغط حدد سيلي ثلاث مراحل متمثلة في مراحل التكيف العام (الفزع، المقاومة، الإجهاد)، أما سبيلجر يعتبر فهم نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعي القلق، القلق كحالة، والقلق كسمة، ويربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة قلق، ويستبعد القلق كسمة كونه سمة من سمات شخصية الفرد بينما وجهة نظر موراي يعتبر مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومات أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني..

الفصل الثالث:

استراتيجيات مواجهة المرأة للضغوط النفسية

أولا:استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1-المداخل النظرية للمواجهة

2-مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3-بعض النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط النفسية

4-تصنيفات المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة)

خلاصة

ثانيا: عمل المرأة العاملة

تمهيد

مفهوم العمل

المرأة العاملة

دوافع خروج المرأة للعمل

4-أهمية عمل المرأة في المجتمع

3-مشاكل عمل المرأة العاملة

نتائج عمل المرأة العاملة

خلاصة

أولا:استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وذلك أخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

(إبراهيم هشام مايسة أحمد النيال، 1993، ص ص74)

1-المداخل النظرية للمواجهة

هناك عدة مداخل نظرية في المواجهة يأتي في مقدمتها مدخل التحليل النفسي، فهو يعد بمثابة النظرية الأولى عن المواجهة حيث ركز على استخدام ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لدى الشخص، والمدخل الثاني عن المواجهة وهو مدخل الشخصية ويركز على خصائص الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة ويركز المدخل الأخير على دور كل من خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له والمتغيرات الشخصية لدى الفرد في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

1-1-مدخل التحليل النفسي (السيكودينامي)

تناول "فرويد" (1933) مفهوم ميكاميزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات القلق، ورأى "فرويد" أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات الأهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للوقائع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط وأن الفرد لا يلجأ إلى حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق، بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء ذلك يرى "فرويد" أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والإسقاط والنكوص وغيرها.

وفي نفس السياق يشير كل من "هان Hoon " (1977) و" فالنت Vaillont" (1971) إلى أن ميكانيزمات الدفاع النفسية هي استراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد، وذلك من خلال تحريف الواقع، وأن هذه الميكانيزمات تستثار إما عن طريق مثيرات داخلية أو عن طريق أحداث خارجية أو عن طريق أحداث خارجية، ولقد قام "فالنت" (1971) بوضع ميكانيزمات الدفاع بشكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي الذهانية في مقابل العصابية والنضج، ويرى أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن ميكانيزمات الدفاع الناجحة والتوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص85، 86)

1-2-المدخل التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرضى النفسي ليحل محله، حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازاروس" و "فولكمان" (1984) "وموس" (1977) و"ميتشنبوم" (1977) والتي أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة واستعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل عملية التقييم المصرفي مفهوما مركزيا في هذا المدخل، وترتبط بشكل كبير بالمواجهة، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولى والتقييم الثانوي، وفي عملية التقييم الأولى يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكونه على الموقف، ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف

الضاغطة وفي نفس الاتجاه يشير "كالن Callon" (1993) أن قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة ترجع إلى إعادة التقييم الايجابي لقدراته وإمكاناته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سليم لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط.

1-3-مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة:

لقد أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و"فولكمان" إلى ظهور مدخل يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفي وبين المواجهة، فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن تم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "أوبرين" و"ديلونجس" Delongis & Obrien (1996) وغيرهم على أهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية بين الأفراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006، ص ص 89-90)

2-مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

في البداية نود أن نشير إلى أن مصطلح المواجهة قبل عام 1960 استخدم في الأدبيات الطبية والاجتماعية ليشير إلى الاستجابات الايجابية نحو الضغوط، وحتى عام 1960 لم تكن البحوث في مجال المواجهة قد بدأت والجدير بالذكر أن مصطلح المواجهة لم يظهر في علم النفس عام 1667، لقد اشتقت لنماذج الأولية المصطلح المواجهة من البحوث التي أجريت على الحيوانات ومن أدبيات التحليل النفسي.

كما أشار إلى ذلك إلى ذلك "لازاروس" وفلوكمان 1984، حيث أن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات على يد كانون تعرف استجابة القتال أو الهروب بأنها الاستجابة السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفسيولوجية التي من خلالها ينخفض تأثير مثيرات القلق أو المثيرات المزعجة.

واستخدمت المواجهة في التحليل النفسي تحت عنوان ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية وبالرفع من أن القواميس الأجنبية ومنها قاموس اكسفورد ظلت تنتظر إلى المواجهة على أنها

استجابة ايجابية تصدر عن الكائن نحو مواقف التهديد فقط وفي الفترة ما بين الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي كانت البحوث المرتبطة باستراتيجيات المواجهة للضغوط تركز أساسا على المواقف المرتبطة من قبيل تهديدات الحياة الأحداث الصدمة والتي تتطلب المواجهة لها، وفي الثمانينات من المنصرم بدأ اهتمام الباحثين بالمواجهة ودراسة عدد استجابات المواجهة وذلك من خلال الأعمال والأبحاث التي قام بها "لازاروس" و"فولكمان" التي أسفرت عن تحديد نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما المواجهة التي تركز على المشكلة والمواجهة التي تركز على الانفعال بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط، وتدريجيا ظهرت استراتيجيات المواجهة الأقدمية في مقال استراتيجيات المواجهة الاحجامية، وذلك نتيجة الجهود الكثير من الباحثين والعلماء، ثم توالت بعد ذلك العديد من الدراسات التي أجريت عن الفروق الفردية بين الأفراد ودورها في أساليب المواجهة للضغوط، وهذه كانت لمحة المواجهة للضغوط، وهذه كانت لمحة موجزة عن مصطلح المواجهة ومن خلال ما سبق سنقوم باستطلاع أو ذكر بعض التعريفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط وهي كما يلي:

-يعرف "لازاروس" و"فولكمان" 1984 المواجهة بأنها "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادرة الشخص وإمكاناته".

(طه العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 78-79)

وينطوي تعريف "لازاروس" و"فولكمان" للمواجهة على عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

1-أن المواجهة عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر، وكل منها يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار "لازاروس" نتيجة لتقييم الفرد لمعنى الحدوث الضاغط.

2-أن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

3-أن هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها المواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفا لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه، ولكن إذا كان الموقف جديدا فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية.

4-أن علمية المواجهة نوعية وموقفية وليست عامة.

5-أن تعريف المواجهة عند "لازاروس" و"فولكمان" على أنها جهود تستخدم في إدارة المطالب التي تتضمن أن المواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها.

6-إن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط أو تجنبها أو تحملها أو تقبلها وكذلك أيضا التمكن من السيطرة على البيئة.

(طه العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 80، 81)

ويعرف "برر" وآخرون (1993) Burr et al: المواجهة بأنها "عبارة عن الإجراءات والسلوكيات التي يستخدمها الفرد للتكيف مع الضغوط، فالمواجهة هي شيء ما يفعله الشخص عندما يواجه موقفا ضاغطا.

ويعرف "فليمنج" وآخرون (1984) Felmmaing et al: المواجهة بأنها "جزء مركزي في عملية الضغوط، وهي تبين كيف يدرك الأفراد ويستجيبون للضواغط وعلى هذا فهي تتضمن جميع الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الخطر وأي شكل من التهديد وجوهريا، فهي توجه إلى خفض الضغوط كليا، وتتضمن أي محاولة للتقليل أو تجنب التعامل مع الآثار الناجمة عن الضواغط"

ويعرف "كالن" (1993) Callan: المواجهة في بيئة العمل بأنها " جهود يبدلها الفرد للحصول على معلومات تزيد من قدرته على التنبؤ بالموقف وتساعده على إدراك الضغط في التعامل مع المشكلات التي تحدث في المستقبل.

ويعرف "كوكس" (1985) Cox: أن المواجهة هي صورة من سلوك كحل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة وأن المواجهة تتضمن مجموعة من

الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها مع الخبرات الانفعالية الناتجة فيها".

ويرى "أيفرلي" (1989) Ever ly أنه " يمكن الحديث عن استراتيجية المواجهة للضغوط من ناحيتين مختلفتين الأولى وهي الناحية المعرفية وتعنى التفكير في أساليب معرفية لإضعاف وتقليل معدل استجابة الضغط والثانية الناحية الفسيولوجية وتعني محاولة إعادة الاتزان لدى الكائن الحي".

ويتعرض "فريد نبرج" و"لويس" (1993) Frydenbrry and Lewes: المواجهة بأنها" مجموعة الأفعال المعرفية والوجدانية التي يقوم به الفرد في الاستجابة للمواقف الضاغطة وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد أو محو الاضطراب والتوتر لديه بمعنى محو المثير أو الموقف الضاغط أو التكيف معه.

ويطلق "لطفي عبد الباسط" (1994) على أساليب مواجهة الضغوط اسم عمليات تحمل الضغوط التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه"

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، سنة 2006، ص ص 82، 84)

ويعرف "سلبرجر" بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه معدد له".

أما "كوهين" و"لازاروس" فيعرفانها على أنها "أي جهد يبدله الإنسان للسيطرة على الضغط".

ويعرفها "الإمارة" بأنها" المحاولة التي يبدلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي والتكيف للإحداث التي أدرك تقديراتها الآتية والمستقبلية".

(جمال أبو دلو، سنة 2009، ص ص 194-195).

ومن خلال التعاريف التي تم عرضها سابقاً يمكن أن نستخلص تعريفا شاملا لاستراتيجيات مواجهة الضغوط كما يلي:

-هي مجموعة من الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها بهدف التخفيف أو التقليل من حدتها واستعادة الإتزان للفرد، وكذلك التكيف مع تلك المواقف الضاغطة.

3-بعض النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط النفسية:

هناك نماذج عدة استخدمت في خفض الضغوط والحد من تفاقمها لدى الأفراد حتى يستطيعون القيام بمحاولات للتعامل معها، وفي ما يلي عرض بعض النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط على النحو التالي:

3-1-نموذج "جوردن" (1993) Gordon:

لقد وضع جوردن برنامج للتعامل مع الضغوط على مستوى الفرد وعلى مستوى المنظمة مستخدما قي ذلك الاستراتيجيات التالية:

3-1-1-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة

ومن خلال هذه الإستراتيجية يمكن إدارة الضغوط على مستوى الفرد عن طريق:

-**التكيف الإدراكي:** حيث يستطيع الفرد تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراكه للضواغط التي تسبب مواقف ضاغطة في العمل

-**إدارة الوقت:** حيث ينبغي على الأفراد العاملين التدريب على إدارة الوقت بطريقة فعالة تعتمد على التخطيط والتنظيم الجيد ووضع أولويات للمهام وتحديد الوقت الكافي لأداء كل مهمة.

-**الدعم والمساندة:** من أقران العمل لاشك أن حصول الأفراد العاملين على المساعدة من أقرانهم في العمل أو من الرؤساء يعتبر مصدر قويا وحافزا على مواجهة الموقف الضاغط في بيئة العمل.

-**تغيير الوظائف:** من خلال أتاحه قدر من الحرية للأفراد للانتقال إلى العمل أو وظيفة تتناسب مع التوقعات الخاصة بهم وقدراتهم وإمكانياتهم كما يمكن إدارة الضغوط على المستوى المنظمة من خلال إستراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة، وذلك عن طريق ما يلي:

***إعادة تصميم الوظيفة:** تهدف إلى التخلص من غموض الدور وعبء العمل وصراع الدور والظروف السيئة للعمل.

***الانتقاء:** من خلال تقويم إمكانية وقدرات الفرد حتى يتم اختيار الوظيفة التي تتناسب معها بحيث لا تمثل عبئا عليه في المستقبل.

***التدريب:** ويعتبر ذا أهمية خاصة للقضاء على المصادر الرئيسية المسببة للضغوط وينبغي أن يشمل ذلك توضيح الدور وتحديد واجبات الوظيفة وتفعيل العلاقات الشخصية بين العاملين في المنظمة أو المؤسسة التي يعملون بها.

* **بناء فرق العمل:** تتطلب إدارة الضغوط بناء فرق عمل داخل المنظمة بحيث يسود بيئة العمل وروح الفريق في ظل مناخ يشجع على التفاعل داخل المنظمة والتعاون الايجابي.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 236- 238)

3-1-2-استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تستطيع المنظمة إدارة الضغوط من خلال خفض الحالات الانفعالية السلبية للأفراد العاملين بها، وذلك من خلال:

-**التواصل المفتوح:** حيث يزداد مستوى شدة الضغوط في العمل في ظل انغلاق الأفراد على أنفسهم وعدم تعاونهم مع أقرانهم في العمل في حين أن قنوات التواصل المفتوحة بين الأفراد في المنظمة تؤدي إلى تحسين أدائهم.

-**برنامج مساعدة الموظف:** تسعى بعض المنظمات إلى وضع برامج مساعدة للموظف تعتمد على تقديم الخدمات الإرشادية التوجيهية التي تعمل على تدعيمهم وتحفيزهم على الأداء وتقديم المساعدة والخدمات لهم للقضاء على المشكلات الأخرى غير المرتبطة بالعمل مثل المشكلات الصحية الأسرية.

-**برنامج الرعاية الصحية:** حيث تتيح المنظمات للأفراد العاملين بها الحصول على أي انجازات للنقاهة والاسترخاء بهدف التخلص من التوترات والقلق الناجم عن ضغوط العمل.

ويمكن إدارة الضغوط بالنسبة للأفراد من خلال استراتيجيات المواجهة المتركزة حول الانفعال، وذلك عن طريق ما يلي:

-**الاسترخاء:** حيث يساعد على خفض توتر العضلات ومعدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم.

-**التأمل العقلي:** وينتج عن ذلك التأمل انخفاض معدل ضربات القلب واستهلاك الأوكسجين وضغط الدم.

-**التمرين الرياضية:** لقد أتضح حديثا أن التغيرات الفسيولوجية والبيوكميائية الناتجة عن التمارين تقلل من آثار الضغوط وهذه التمارين تقلل من درجة القلق والاكتئاب والعدوان.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 236- 238)

3-2-نموذج "سترز Sters" (1994) و "بلاك Blak"

ويسند البرنامج الذي وضعه "ستيرز" للتعامل مع الضغوط المتعلقة بالعمل على وضع استراتيجيات خاصة بالفرد والمنظمة أيضا وفي ما يلي نعرض ذلك:

3-2-1-استراتيجيات خفض الضغوط على مستوى الفرد، وذلك من خلال تنمية الوعي الذاتي:

يمكن للأفراد أن يزيدوا من الوعي بكيفية معرفتهم للعمل ويمكنهم من تعلم حقوقهم وواجباتهم والتكهن بالمشكلات الكامنة والناجم عن ضغوط النفسية والوعي بمشاعرهم وانفعالاتهم والقدرة على التحكم والسيطرة عليها.

-**تنمية الاهتمامات الخارجية:** يمكن للأفراد الاشتراك في الأنشطة البديلة التي تأخذهم بعيدا عن ضغوط العمل في بيئة المنظمة وإيجاد عمل بديل في مكان آخر.

-**التمارين البدنية:** حيث تمثل وسيلة فعالة لمساعدة الجسم على التعامل مع الضغوط.

-**التقييم المعرفي:** تنتج الضغوط من عملية التقويم المعرفي السلبي والتفسير للأحداث التي توجد حول الفرد في بيئة العمل، ومن ثم الخفض الضغوط والتعامل معها لابد من إعادة التقييم المعرفي للضواغط المرتبطة بالعمل بطريقة ايجابية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، نفس المرجع السابق، ص ص 238-239)

3-2-2-استراتيجيات خفض الضغوط على مستوى المنظمة:

ويمكن إدارة الضغوط على مستوى المنظمة وذلك من خلال مجموعة من الأساليب التي تتصدى بها المنظمة للضغوط والتكيف معها وهي:

-**الانتقاء:** بحيث يصبح المدير القدرة على انتقاء الأفراد العالمين بحيث تتناسب قدراتهم وإمكانياتهم مع الوظيفة والأعمال التي يؤذونها.

-**التدريب:** ويكمن تقليل الضغوط من خلال إجراءات التدريب على المهارات المتعلقة بالوظيفة حيث يتعلم الأفراد كيفية أداء عملهم بشكل أكثر فاعلية وأقل ضغطا.

-**البرامج الإرشادية:** حيث تتوقف فاعلية برامج الضغوط على مدى دعم المديرين للأفراد العاملين نفسيا واجتماعيا وتقديم النصح والتوجيه والخدمات الإرشادية والعلاجية المناسبة لهم.

-**المشاركة:** يجب إتاحة الفرصة للأفراد العاملين للمشاركة بشكل فعال في عملية صنع القرار داخل بيئة العمل.

-**تماسك الجماعة:** كلما ازداد الارتباط بين أفراد الجامعة وبين جماعات العمل ازدادت عملية التواصل الفعال والايجابي بين الأفراد، وبالتالي ينخفض غموض الدور وصراع الدور في المنظمة.(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 241)

تعمل المنظمة على خفض الضغوط المتعلقة بالعمل التي يعاني منها الأفراد العاملون من خلال تحسين بيئة العمل، وتوضح الأدوار ودعم محاولاتهم والتخلص من الضغوط وتقديم برامج للصحة العامة، وإيجاد ثقافة تنظيمية مدعمة تساعد الأفراد العاملين على إدارة الضغوط من خلال تدعيم القيم المشتركة.

4-تصنيفات المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة):

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق ولكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستسلم وتنسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، هناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال ولقد توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم يمكن عرض بعض التصنيفات فيما يلي:

4-1-تصنيف "بيلنجس" و"موس" (1981) Bilings & Moos

ينصف "بيلنجس" و"موس" استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إحجامية Apprssch and aroidamcecoing ويرى أن استراتيجيات المواجهة الضغوط الأقدمية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من

التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية للتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام.

وبعبارة أكثر وضوحا أن استراتيجيات المواجهة الأقدمية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بأن الحدث الضاغط واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات.

أما الأساليب الإحجامية في المواجهة تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو مشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط، ويفضل الأفراد الاستراتيجيات الأقدمية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 236- 238)

4-2-تصنيف "إفرلي" (1989) Everly:

يصنف إفرلي أساليب التعامل مع الضغوط إلى نوعين وهما أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل الاسترخاء والتمرينات الجسمية وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير.

4-3-تصنيف "كوتن" (1990)Cotton :

لاستراتيجيات مواجهة الضغوط في عدة أنواع وهي:

-**استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة:** وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فيسولوجيا، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو إصابة

بمرض مزمن عندئد تتضمن الاستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

-**استراتيجية معرفية تتركز حول المشكلة:** وتستخدم في تعديل أدارك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في علمية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات ايقاف التفكير الخاطئ وغير منطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.

-**استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة:** وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توحيد الذات وإدارة الوقت واكتساب مهارات جديدة.

-**استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال:** وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

-**استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال:** وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختيار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر ايجابية ومنطقية.

-**استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال:** وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعابة والمرح في التخفيف من استجابة الضغط.

4-4-تصنيف "جراشا" (1983) Grapha:

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليه فرويد في نظريته للتحليل النفسي، وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 236- 238)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية الديمغرافي وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسير للمواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الإستراتيجية التي تكون فعالة لدى الشخص ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر وأن الإستراتيجية التي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة للفرد يمكن أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر.

ثانيا: عمل المرأة العاملة

تمهيد:

تلقى قضايا المرأة اهتماما متزايد من جانب الكثير من الحكومات والمنظمات الدولية والمحلية نظرا لتنامي الإدراك بأهمية إدماج المرأة في عمليات التنمية، ولهذا أطمحت أكثر بالإدماج في الحياة العلمية والارتقاء فيها بالرغم من درايتها عن آثاره عليها وعلى أسرتها وخاصة الأبناء.

عمل المرأة العاملة

1-مفهوم العمل:

لقد مجد الله سبحانه وتعالي الإنسان وأكرمه بالعمل الشريف ورفع من شأنه وأوجبه على كل من الرجل والمرأة القادرين عليه، بحيث قال الرسول (صلى الله عليه وسلم): "العمل عبادة" (حديث شريف)

فلقد رفع الإسلام من شأن العمل والعاملين عليه من ناحية ووضع الأحكام لتنظيمه ولضمانه دعا إليه من ناحية أخرى فالعمل في الإسلام بوجه عام هو أساس العيش والحياة، والعمل هو من أحد المفاهيم المعقدة فهو متعدد الأبعاد وقد عرف في (قاموس مارشال) على أنه توفير الجهد الجسماني والعقلي والعاطفي اللازم لإنتاج السلع والخدمات سواءا كان للاستهلاك الشخصي أو لكي يستهلكه الآخرين.

(جوردت مارشال، ترجمة محمد الجوهري، 2000، ص 134)

وقد اهمت منظمة العدل الدولية بأشكال العمل المعاصر خاصة ما أطلقت عليه مصطلح العمل اللائق حيث وصفته على أنه "اتاحة الفرص لكل من الرجل والمرأة للحصول على عمل لائق ومنتج في ظروف من الحرية والمساواة والأمان والكرامة البشرية.

(محمد محمود الجوهري، 2009، ص 197)

يمكن تعريف العمل على أنه مجهود بشري مبذول نحو إنتاج أو استعمال أو تبادل للمنفعة وهو عبارة عن نشاط ضروري بالنسبة للإنسان الذي يمارسه وذلك قصد تحقيق المنفعة الخاصة أو العامة.

2- مفهوم عمل المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة.

(كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، 1998، ص 110)

ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترمل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة.

3-دوافع خروج المرأة للعمل:

في السابق كان عمل المرأة مقتصرا على العمل غير المأجور المتمثل في العمل بالمزارع وحياكة الملابس والزرابي وسرعان ما التحقت بالمدارس التعليمية واكتسبت علوم جديدة رغبت في الالتحاق بمجال العمل المأجور قصد المساهمة في تطوير المجتمع ورفاهية الأسرة اقتصاديا فاليوم أصبح عمل المرأة مسلمة اجتماعية نص عليها القانون ولهذا خرجت لامتهان العمل الذي ترغب فيه إلا أنه لكل امرأة ظروف ودوافع أدت بها للخروج لميدان العمل المأجور وسنستدرج البعض منها:

3-1-الدافع الاقتصادي:

وتتمثل في الحاجة الماسة إلى النقود لتغطية الحاجات المادية للأسرة، فنظرا لعدم قدرة الزوج من تحقيق تغطية شاملة لحاجيات الأسرة المتزايدة باستمرار وكذلك الزيادة في عدد أفرادها وغلاء المعيشة وارتفاع الأسعار وتدني الأجور يحث المرأة على العمل لدعم زوجها وسد تلك الحاجيات الضرورية وإبعاد شبح الفرق عن أسرتها.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2004، ص 71)

فالحاجة المادية لا تعود للمرأة في حد ذاتها بل إلى حاجة الأسرة الاستفادة من مهارات الأم وتحويلها إلى مادة خام (نقود) لهذا سمح لها هذا الظرف باستغلال قدراتها نحو الصالح العام، سواء كان للمجتمع أو الأسرة، فالمراد هنا من عمل المرأة وفي هذا الجانب هو تحقيق الرفاهية للأسرة والرفع من مستواها الاقتصادي.

3-2-دوافع لتحقيق الذات:

ترى الكثير من النساء أن الخروج إلى العمل المأجور يتم تحقيق ذاتها الفعلية وحتى تقضى على الوضع التقليدي الذي يضعها فيه المجتمع كما أن الارتباطات الاجتماعية في مقر العمل إضافة للدعم الاجتماعي جعل معظم النساء يفضلن الاشتراك في المجتمع الكبير. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2004، ص 71)

فهذا الدافع يتضمن رغبة المرأة في الخروج المؤقت من البيت باتجاه ميدان العمل المأجور وذلك قصد القضاء على ذلك الوضع، كونها ربة بيت وأم لأطفال فهي أكثر الطرفين مسؤولية في تقديم الرعاية والتوجيه لهم والذي يزيد من تعميق هذا الدافع هو شخصية المرأة بحد ذاتها بحيث أنها تقرر عملها وتعتبره مساهمة ايجابية نحو اسرتها والمجتمع ككل، فهي خلال شهادات بعض النساء اللاتي يعتبرن العمل الخارجي المأجور وسيلة لتنظيم حياتهن وذلك من خلال احترامهن لمسؤولياتهن في العمل وداخل البيت.

مستواها الثقافي من خلال التعامل مع زملائها في العمل والرغبة في اكتساب مهارات إضافية.

3-3- دوافع ثقافية :

فمن خلال اختلاط المرأة بزميلاتها في العمل وفرضهم للاحترام المتبادل بينهم يجعلهم في احتكاك دائم ومستمر ساهم في تبادل الأفكار والثقافات مما أدى لاكتساب مهارات إضافية ساعدتها في مجابهة مختلف مصاعب الحياة.

3-4-دوافع اجتماعية

نذكر منها:

أ-لقد ولد دخول المعدات الكهرومنزلية إلى البيوت فراغا كبيرا لدى المرأة الماكثة بالبيت مما تحمسها ودفع بها للخروج إلى العمل. (محمد جامع العبيدي، 2009، ص 478)

فجميع الأدوات الكهرومنزلية المنتشرة في مجتمعنا ساعدت المرأة في انجاز معظم واجباتها المنزلية في أقصر وقت ممكن، مما جعلها تعيش حالات نفسية ولدت فيها شعور الرغبة في المشاركة في العمل المأجور للاستفادة من قدراتها بدلا من إضافة كل ذلك الوقت في المكوث بالبيت.

ب-تعرض المرأة للطلاق أو وفاة الزوج يدفعها إلى الخروج للبحث عن العمل من أجل تحقيق ظروف اجتماعية واقتصادية من استقرار اجتماعي ورفاهية مادية لأبنائها التي يوفرها لها العمل.

4-أهمية عمل المرأة في المجتمع:

يعد تطور المجتمع الجزائري من أحد أسباب تعقد الحياة الاجتماعية للأفراد غير أن هذا التطور صاحبه تغير في ملامح الأسرة الجزائرية التي كانت في السابق لا تعتمد إلا على دخل الأب الذي هو رب الأسرة ومساهمة المرأة تقتصر على تقديم الرعاية غير المأجور كما تشير العديد من الدراسات حول عمل المرأة في الماضي والحاضر، فمساهمة المرأة العملية لا تقل أهمية عن عمل المرأة ولهذا أصبح ذا أهمية كبيرة وتتجلى أهميته فيما يلي:

1- تحتل المرأة بعملها مكانة وقيمة في المجتمع الصناعي إذ يغير أحوالها الاجتماعية والثقافية والاجتماعية نحو الأحسن والأفضل ويضاعف من الفعاليات والأنشطة المجتمعية التي تقوم بها، ويتيح لها المجال المساهمة في بناء الصرح الحضاري للمجتمع وإحراز التقدم المادي والاجتماعي الذي ينبغي للمجتمع الوصول إليه وهذا ما يزيد المرأة إحساسا بالمجتمع.

(عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000، ص 82)

ومن هذا استطاعة المرأة العاملة من إثبات حضورها المهني وجدارتها وقدرتها على المساهمة الفعالة في تطوير المجتمع مثلها مثل ما هو الحال بالنسبة للفرد والمجتمع ويجب الاستفادة من قدراتها واستثمارها عن طريق زيادة فتح المجال أمامها للمشاركة أكثر في النشاطات العامة.

2-من الواضح بأن عمل المرأة يضاعف لها الأدوار الاجتماعية والنفسية التي تحتلها ففي المجتمع التقليدي تشغل دورا اجتماعيا واحد ألا وهو ربة البيت ودور العاملة الموظفة أو الخبيرة خارج البيت، واشتغال مثل هذين الدورين الاجتماعيين المتكاملين قد أدى دوره الفعال في رفع منزلة المرأة في المجتمع وزيادة الاحترام والتقدير اللذين تحصلت عليهما في المجتمع. (إحسان محمد الحسن، د س، ص 209)

فتزايد أعداد النساء العاملات يعتبر كرد ايجابيا جعلها تتجاوز العراقيل التي منعتها من الخروج إلى ميدان العمل فهذه الظاهرة أحدثت تغيرا في العلاقات والمفاهيم والثقافات

السائدة في المجتمع الجزائري والعربي بصفة عامة وهذا ما يثبت أنه لا تقف أهمية عمل المرأة عند حاجتها له فحسب بل أصبح التوجه الحديث هو حاجة المجتمع إلى عمل المرأة وخاصة المجالات التي تتفوق فيها المرأة وكذا تحمل المسؤولية اتجاه مجتمعنا والمساهمة فيه اجتماعية واقتصاديا وكذلك في ميادين الإصلاح الاجتماعي والتهذيب الأخلاقي ونشر الوعي الديني. (عبد الحميد إسماعيل الأنصاري، 2000، ص81)

3- يمكنها العمل من تنظيم وإدارة وقتها بحيث يكون لكل من عملها الداخلي والخارجي بداية محددة ومنظمة. (محمد جامع العبيدي، 2009، ص 485)

لقد استفدنا من شهادات بعض النساء اللاتي يرين العمل كوسيلة لتنظيم الوقت بحيث يكون وقت مزاولة العمل المنزلي مرهون بنهاية أو قبل بداية العمل الخارجي فهذا التنظيم يسهل لها سير علاقتها الأسرية بسلام ومن ون أية مشاكل.

5-مشاكل عمل المرأة العاملة:

تبذل المرأة التي تزاول عملا مأجور خارجي المنزل جهود التوفيق بين أعمالها المنزلية من التزاماتها نحو زوجها وأطفالها والتزاماتها ومسؤولياتها في العمل وتنجح هذه الجهود بقدر ما يتعاون الزوج وأعضاء الأسرة الآخرين معها من أجل تحقيق هذا الهدف.

وبالرغم من إسهام المرأة في الأعمال الإنتاجية فإن مشكلات كثيرة برزت وأثيرت وأوجدت المرأة في تحديات صارخة، وأهم المشكلات المتعلقة باشتغال المرأة العاملة تتمثل في الآتي:

1-المشاكل المتعلقة برعاية الأطفال والإشراف عليهم، خاصة بالنسبة للنساء في الأسرة النووية التي أطفالا صغارا ولا يوجد لديهم من يقوم بمساعدتهم.

2-المشاكل التي قد تواجه المرأة العاملة التركيبة الجسمانية فهناك بعض الأعمال التي لا تتحمل المرأة القيام بها خاصة ما تعلق بالأعمال الثقيلة والتي قد يراها المجتمع بأنها لا تتوافق مع الأعراف والتقاليد.

3-حكم طبيعة المرأة فإنها تحتاج إلى التواصل النفسي إذا أصيبت حالتها النفسية بالتعب، وانعكس ذلك على قدرتها وتحملها على العمل وتكون منقسمة على ذاتها بين مشاعرها كأم وزوجة وبين موضعها في العمل، وقد يسبب لها ذلك اضطراب كما يعمل على تشتيت الجهد وعدم ضبط النفس وفقد القدرة على التركيز.

4-أما المشاكل الأسرية فتتعلق بظروف الأسرة العاملة كالمرأة المتزوجة التي تعيش في جو من الاضطراب والتوتر والقلق وعدم الاطمئنان على مستقبلها الزواجي أو تعيش بعيدة عن زوجها وأسرتها لظروف تتعلق بالعمل.

5-أما الوضع الاقتصادي وما يسببه من مشكلات فالمرأة العاملة التي تساهم في ميزانية الأسرة لابد أن تتأثر في عملها بذلك خصوصا وأنها أصبحت مطمعا كبيرا من الرجال يحاولون ابتزاز أجور زوجاتهم وإرهاقهن بمطالب مادية باسم عمل المرأة.

6-أما ما يتعلق بظروف الإسكان فإذا توفرت لها السكن الهادئ والمريح توفر العناء على عملها، أما إذا عانت من ظروف الإسكان ومشكلاته فإن هذا يؤثر على صحتها وأعصابها وتدل الإحصائيات أن العاملة إذا تزوجت ثم زاد عدد أولادها أصبحت أكثر تهاونا في القيام بمسؤولياتها أو أكثر استرخاء في الإقبال على العمل وزادت مواقفها السلبية، ولوحظت عليها ظواهر عدم الانتظام وكثرة التأخر والغياب والانقطاع عن العمل بعذر أو بغير عذر معقول، أو كثرت شكواها وإجازاتها ورغباتها في الانصراف قبل المواعيد المقررة.

6-نتائج عمل المرأة العاملة:

1-آثار خروج المرأة للعمل في تغيير القيم السائد على الأسرة:

أصبحت الزوجات العاملات أكثر استقلالاً من الناحية الاقتصادية عن أزواجهن من الزوجات غير العاملات، وكذلك طرأ تغيير على تقسيم العمل بالنسبة للأعمال المنزلية ويرجع ذلك إلى أن المرأة العاملة أصبحت لديها تقريبا نفس مقدار وقت الفراغ الذي يملكه زوجها، بالرغم من أن هناك احتمالا قائما بوجود عمل مؤقت بالنسبة للمرأة العاملة وخصوصا حينما يكون لديها أطفال صغار، بالإضافة إلى هذا أن المساواة الكبرى بين الأزواج والزوجات في مجال العمل يؤدي إلى مساواة بينهما في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة. (سامة جبارة، 2003، ص 349)

كما نتج عن خروج المرأة للعمل في تغيير القيم السائدة في الأسرة واتجاهات سلوك الأدوار حيث طرأ تعديل وتغيير في القيم التي يعتنقها أفراد الأسرة فكلما كانت المرأة تعمل فالزوج يساهم في الأعمال المنزلية وهذا خروج عن مفهوم دوره التقليدي كما أن الأطفال يتحملون المسؤولية.

2-أثار خروج المرأة للعمل على نفسها:

إن العمل الخارجي يعطي للمرأة إحساسا بالقيمة والأهمية ويدفعها للاشتراك في الحياة العامة وهذا يحميها من مشاعر الضياع والفراغ التي يمكن أن تقضى على أي إنسان.

-كذلك أن العمل يخفف من الشعور بالتبعية، وخاصة أن المرأة ظلت تابعة، وخاصة أن المرأة ظلت تابعة للرجل لأجيال طويلة.

-أن اشتغال المرأة يساعد على التغلب على مخاوفها خشية أن يتركها زوجها مثلا أو يتزوج عليها.

3-آثار خروج المرأة للعمل على الأطفال:

إن الإحساس بالثقة والجدارة التي تحظي بها المرأة العاملة ينعكس ايجابيا على أطفالها وذلك من خلال خبرتها العملية إذ تصبح المرأة أكثر نضجا ووعيا مما جعلها أكثر حرصا على أن تمنح أبنائها الفرصة للتعبير عن أنفسهم وتشجيعهم على الاستقلال التدريجي.

4-آثار خروج المرأة للعمل على الزوج :

غالبا ما يخفف اشتغال المرأة من قلق الرجل في جوانب كثيرة فهو يزيد من شعوره بالأمن بالنسبة للمستقبل في حالة مواجهة الأسرة للأزمات الطارئة.

يلاحظ بعض النساء أنهن غير راضيات لعدم مساعدة أزواجهن لهن في القيام بالأعمال المنزلية.

- يخلق العمل شعورا لدى الرجل بتقصير الزوجة مما يخلق الكثير من المشكلات والخلافات.

-عمل الزوجة يترك الزوج يرمي بكل المسؤولية على كاهن الزوجة مما يعرضها إلى عبء المسؤولية وحدتها. (عبد العاطي وآخرون، 2004، ص ص 356-357)

5-آثار خروج المرأة للعمل على الأسرة:

حدث تغير في البناء الأسري حيث انتقلت الأسرة من الممتدة إلى النواتية التي تتكون من الأبوين والأبناء وقد ساهم في تغير المكانة الاجتماعية للمرأة كما طرأ تغير في الوظائف التقليدية نتيجة لظهور مؤسسات متخصصة التي تؤدي تلك الوظائف، والتي كانت تقوم بها الأسرة في شكل غير متخصص. فالأم كانت هي التي تقوم بتلقين وتربية أولادها بصورة

مباشرة وعفوية، أما في الوقت الحالي أصبحت دور الحضانة مثلا تحل محل الأسرة في التنشئة بطريقة مخططة ومدروسة.

وما ترتب عن عمل الأم أنه أصبح ما يعرف بتنظيم الأسرة وتحديد النسل بالقدر الذي لا يرهق الزوجين وذلك لوعيهم بصعوبة ظروف الحياة وضرورة التقليل من عدد الأبناء حتى يتمكنوا من تنشئتهم تنشئة سليمة وتوفير الإمكانيات الضرورية للتكفل بهم.

(بن عمارة سمية، 2006، ص 65)

خلاصة الفصل:

من الواضح أن المرأة العاملة تقضي أكثر الساعات في العمل الخارجي أي ما يقارب السبع ساعات في اليوم، وهذا ما يؤدي بها للتعب الجسمي والعقلي بسبب تجملها لمسؤولية عملها في النهار، ومسؤولية السهر على أطفالها وبيتها أثناء عودتها من وهذا مما أثر سلبا على الأبناء وعلى القيم الاجتماعية فغياب الأم عن البيت لمدة طويلة جعلها تعتمد على مربيات الرعاية أبنائها ويعود انتشار المربيات في مجتمعنا إلى ارتفاع عدد الأمهات العاملات.

الفصل الرابع:
الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية.

2- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.

3- وصف أداة الدراسة الاستطلاعية.

4- بعض الخصائص السيكومترية للأداة.

خلاصة الفصل.

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية، ولعل أهم خطوة من هذه الخطوات أن يقوم بدراسة أولية (مبدئية) على عينة الدراسة،وهي ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية، والتي سيتم تناولها في هذا الفصل، وذلك بعرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية، وصف عينة الدراسة، وأداة الدراسة الاستطلاعية مع تناول بعض الخصائص السيكومترية للأداة، وفيما يلي عرض مفصل لكل عنصر على حدى:

1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث، حيث أن إهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية فيه، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي، إذ تعتبر دراسة أولية له، وتهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها أو استخدامها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

2- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (30) معلمة من التعليم الابتدائي منها (06) استمارة طبقت في ابتدائية محمد البشير الإبراهيمي و(09) استمارة طبقت في ابتدائية 17 أكتوبر و(08) استمارات طبقت في ابتدائية 01 نوفمبر و(07) استمارات طبقت في ابتدائية علي ملاح.

وقد اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

ابتدائية محمد البشير الإبراهيمي		ابتدائية 17 أكتوبر		ابتدائية 01 نوفمبر		ابتدائية علي ملاح		العدد الكلي
الحالة الاجتماعية		الحالة الاجتماعية		الحالة الاجتماعية		الحالة الاجتماعية		30 معلمة
متزوجة	غ.متزوجة	متزوجة	غ.متزوجة	متزوجة	غ.متزوجة	متزوجة	غ.متزوجة	
03	03	06	03	03	05	04	03	
06		09		08		07		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عدد المعلمين كان مختلفاً قي كل ابتدائيات.

3- وصف أداة الدراسة الاستطلاعية:

إن كل باحث في دراسته يسعى لتطبيق أدوات ومقاييس تساعده في الحصول على بيانات ومعلومات عن موضوع الدراسة، والأداة المستخدمة في هذه الدراسة تمثلت في استبيان يهدف إلى: "معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية"

وقد تم تصميم هذه الأداة من طرف الطلبة، بناءا على الإطلاع على الإطار النظري، وفيما يلي وصف لأبعاد وفقرات الأداة والتعليمات المرفقة بها مع حساب الصدق والثبات للأداة.

3-1- وصف أبعاد وفقرات الأداة:

اشتملت الأداة على (38) فقرة موزعة على (08) أبعاد وهي:

- التعبير عن المشاعر (05) فقرات.
- إعادة التقويم الإيجابي (05) فقرات.
- حل المشكلة (04) فقرات.
- الاسترخاء (04) فقرات.
- طلب الدعم والمساندة (06) فقرات.
- العزلة والانسحاب (04) فقرات.

- الانشغال الذاتي (04) فقرات.
- توجيه اللوم والعدوان (06) فقرات.

وبعد استرجاع الاستمارات ثم الأخذ بأحكام واقتراحات المحكمين والتي كانت إما باستبعاد لبعض الفقرات أو تعديل البعض منها إذ تم قبول (32) فقرة على أنها تقيس ورفض (06) فقرات على أنها لا تقيس.

3-2- التعليمات المرفقة بالأداة:

وقد خصصت الصفحة الأولى من الأداة للتعليمات واشتملت على ما يلي:

أ- بيانات شخصية أولية:

- السن: (أكثر من 30 سنة-أقل من 30 سنة)
- الحالة الاجتماعية: (متزوجة، غير متزوجة)
- الموقع الجغرافي: (القرب من المؤسسة، البعد من المؤسسة)
- الأقدمية: (أكثر من 05 سنوات، أقل من 5 سنوات)

ب- التعليمة:

حيث طلب من المعلمات قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها، وذلك بوضع علامة (×) أمام الإجابة التي تناسبهم في الخانة المناسبة من البدائل، وهي (دائماً، أحياناً، أبداً)، كما أرفقت الأداة بمثال توضيحي يبين طريقة الإجابة لتسهيل العملية.

3-3- طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات الموجبة

دائماً	أحياناً	أبداً
03	02	01

وتعكس في حالة الفقرات السلبية:

الجدول رقم (03): يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات السلبية

دائماً	أحياناً	أبداً
01	02	01

4- بعض الخصائص السيكومترية للأداة:

تمثلت الخصائص السيكومترية للأداة في:

4-1- الصدق: «يعتبر الاختبار صادقاً، إذا كان يقيس ما وضع لقياسه»

(بشير معمرية، 2007، ص 130)

وقد تم الاعتماد في حساب صدق هذه الأداة على نوعين من الصدق وهما:

4-1-1- صدق المحكمين:

بعد تصميم الأداة في صورتها الأولية، ثم عرضها على الأستاذة المشرفة أولا ثم توزيعها على (05) أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة ورقلة، والأساتذة المحكمين هم كالآتي كما يوضحهم الجدول الآتي:

الجدول رقم (04): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين

الأساتذة المحكمين	التخصص
نبيلة باوية	عام النفس الاجتماعي بجامعة قاصدي مرباح
نورة بوعائشة	علم التدريس بجامعة قاصدي مرباح
معمري حمزة	علم النفس عمل وتنظيم بجامعة قاصدي مرباح
محجر ياسين	علم النفس عمل وتنظيم بجامعة قاصدي مرباح
الوناس مزياني	علم النفس عمل وتنظيم بجامعة قاصدي مرباح

حيث طلب من الأساتذة المذكور أسماؤهم أعلاه التحكيم فيما يخص الجوانب التالية:

- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

- مدى وضوح المثال المقدم لطريقة الإجابة.
- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.
- مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات ومناسبة محتواها للبعد وكانت نتائج التحكيم كما يلي:

1- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة:

وكانت نتائج التحكيم كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح نتائج التحكيم على مدى وضوح التعليمات

التعليمات	إجابة المحكمين	
	مناسبة	غير مناسبة
	05	00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقروا بوضوح التعليمات المرفقة بالأداة، مما يسمح باعتبارها على درجة عالية من الصدق ومن ثم الإبقاء عليها كما هي.

2- مدى وضوح المثال التوضيحي لطريقة الإجابة:

الجدول رقم (06): يوضح نتائج التحكيم على مدى مناسبة المثال التوضيحي

المثال التوضيحي	إجابة المحكمين	
	مناسب	غير مناسب
	04	01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقروا بمناسبة المثال التوضيحي ماعدا أستاذ وذلك نظراً لتعود المعلمات على الإجابة على الاستبيانات، لكن راعينا رأي الأغلبية، مما يسمح باعتبارها على درجة عالية من الصدق ومن ثم الإبقاء عليه.

3- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات:

وكانت نتائج التحكيم كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (07): يوضح نتائج التحكيم على مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات

	إجابة المحكمين	
	ملائمة	غير ملائمة
دائماً–أحياناً–أبداً	05	00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقروا بملائمة بدائل الأجوبة، مما يسمح باعتبارها على درجة عالية من الصدق ومن ثم الإبقاء عليها.

4- مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد:

وكانت نتائج التحكيم كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (08): يوضح تحكيم مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد

البعد	إجابة المحكمين	
	كاف	غير كاف
حل المشكلة (04)	05	00
التعبير عن المشاعر (05)	05	00
إعادة التقويم الإيجابي (05)	05	00
الاسترخاء (04)	05	00
طلب الدعم والمساندة (06)	05	00
العزلة والانسحاب (04)	05	00
الانشغال الذاتي (04)	05	00
توجيه اللوم والعدوان (06)	05	00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقروا بكفاية وملائمة عدد الفقرات في كل بعد، مما يسمح باعتبارها على درجة عالية من الصدق ومن ثم الإبقاء عليها.

5- مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات ومناسبة محتواها لكل بعد:

وكانت نتائج التحكيم كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (09): يوضح البنود التي تم تعديلها من طرف المحكمين

رقم البند	البعد	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
02	حل المشكلة	أقوم بالتفكير في صعوبات العمل	أفكر في صعوبات العمل
03	حل المشكلة	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي تواجهني	أجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي تواجهني
01	أسلوب العزلة والانسحاب	أجلس وحيداً عندما أكون متوتر في العمل	أجلس وحيدتا عندما أكون متوترا في العمل

4-1-2- صدق المقارنة الطرفية:

وهي مقارنة متوسط تحصيل المجموعة القوية ذات التحصيل العالي على درجات ضعيفة فإذا ثبتت من المقارنة الطرفية أن الأقوياء أقوياء في الميزان والاختبار معا قبل درجة صدق الاختبار كبيرة. (رمزية الغريب، 1996، ص 689)

حيث قمنا بتطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية، وبعد عملية جمع الاستبيانات وعملية التفريغ قمنا بترتيب الدرجات التي تحصل عليها الأفراد على الأداة من الأصغر إلى الأكبر وأخذنا نسبة 27% للحصول على المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، قمنا بحساب اختبار "ت". والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (10): يبين صدق المقارنة الطرفية لأداة القياس

العينة العليا ن = 11		العينة الدنيا ن = 11		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	13.22	20	دالة عند 0.01
74.63	2.15	61.45	2.50			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) وبعد تطبيق الاستبيان على (30) معلمة وترتيب الدرجات المتحصل عليها وأخذ 27% العليا و27% الدنيا وحساب (ت)للفروق تحصلنا علي(ت) المحسوبة تساوي (22،13)وبمقارنتها بقيمة(ت)المجدولة عند درجة الحرية (20) عند مستوى الدلالة (0.01) تساوي (0.53) وبما أن المحسوبة أكبر من المجدولة فالأداة على قدر من الصدق، إذن الاستبيان يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

4-1-3- الصدق الذاتي: يقاس الصدق الذاتي لحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاستبيان. (أحمد محمد الطيب، 1999، ص 212)

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \sqrt{0.57} = 0.75$

4-2- الثبات:

«يشير إلى الاستقرار في درجات الفرد الواحد على نفس الاختبار، وهذا يعني إلى أي مدى يعطي رائز معين نفس النتائج في إجراءات متكررة لنفس الفرد».

(فيصل عباس، 1996، ص 22)

وقد اعتمدنا في حساب ثبات هذه الأداة على نوعان من الثبات هما:

4-2-1- التجزئة النصفية:

لحساب ثبات الاستبيان طبقت طريقة التجزئة النصفية، بحيث قسم الاستبيان إلى قسمين (قسم الأسئلة الفردية وقسم الأسئلة الزوجية) ثم حساب مجموع الدرجات كل فرد على الأسئلة الفردية وكذا الأسئلة الزوجية ثم جمع نتائج الأفراد في كل الأسئلة الزوجية ثم الفردية، بعد ذلك تطبيق معامل الارتباط بيرسون.

(عبد الكريم بوحفص، 2005، ص 222)

بعد تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية للمعلمات في بعض ابتدائيات مدينة ورقلة والذي كان عددهم 30 معلمة حيث تم تقسيم الاختبار إلى نصفين: وطبق معامل الارتباط بين النصفين ومعادلته كالتالي:

$$\text{ر} = \frac{\text{ن} \times \text{مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{(\text{ن مج س}^2 - \text{مج (س)}^2)(\text{ن مج ص}^2 - \text{مج (ص)}^2)}}$$

حيث أن

ن: عدد دراجات أفراد العينة

س: درجات عدد النصف الأول

ص: درجات عدد النصف الثاني

وبعد حساب معامل الارتباط بين الجزئين بمعادلة برسون والذي قدرت قيمته بـ (0.40) وقد تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون، حيث وجد أن معامل الأداة ككل يساوي (0.57) عند مستوى الدلالة (0.01).

4-2-2- معامل ألفا كرونباخ: يعتبر معامل ألفا كرونباخ والذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني α وهو من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة.

ومعامل ألفا يربط ثبات الاختباربتبات بنوده، فازدياد نسبة تباينات البنود بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات، وصيغة معادلة ألفا كما يلي:

$$\alpha = \frac{\text{ن}}{\text{ن} - 1} \times 1 - \frac{\text{مج ع}^2\text{ر}}{\text{ع}^2\text{ك}}$$

(بشير معمرية، 2007، ص 184)

وبعد حساب هذا المعامل تحصلنا على نتيجة (0.69) وهو معامل قوي يدل على اتساق عالي بين البنود وبالتالي تجانس الأداة.

من خلال تناولنا لهذا الفصل الخاص بالدراسة الاستطلاعية الذي حاولنا فيه إبراز الخطوات الإجرائية للدراسة، حيث بدأنا بـ: أهداف الدراسة الاستطلاعية،/ ثم تطرقنا لوصف عينة الدراسة وأداة الدراسة الاستطلاعية، مروراً بالخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات) والتي من خلالها توصلنا إلى حساب الصدق والثبات، وتم التأكد من أن الأداة صادقة وثابتة وبالتالي يمكننا استخدامها في الدراسة الأساسية وهذا ما سيتم التعرض له في الفصل الموالي.

الجانب الميداني

الفصل خامس:

الدراسة الأساسية

تمهيد.

1- التذكير بفرضيات الدراسة.

2- المنهج المستخدم في الدراسة.

3- وصف عينة الدراسة.

4- وصف أداة الدراسة.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة الفصل.

تعتبر الدراسة الميدانية خطوة أساسية وضرورية في البحوث العلمية فمن خلالها يستطيع أو يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات على عينة بحثه أو موضوعه مع الاعتماد على بعض الخطوات للوصول إلى نتائج دقيقة ومعتمدة.

1- التذكير بفرضيات الدراسة:

تتلخص الفرضية العامة في:

- تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات إيجابية لمواجهة ضغوط نفسية.

وتتفرع هذه الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية تتمثل في:

1- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة).

2- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف الأقدمية (أقل من 5 سنوات-أكثر من 5 سنوات).

3- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).

4- تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات باختلاف السن (أقل من 30 سنة-أكثر من 30 سنة).

2- المنهج المستخدم في الدراسة:

ومما لاشك فيه أن تقدم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية مرهون بتطور النتائج واختلافها حسب الباحثين والعلماء، ومن هنا كان الاهتمام البالغ بتقنية مناهج البحث العلمي، فالدراسة الحالية أخذت مسار المنهج الوصفي والذي يعتبر «استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر الاجتماعية والنفسية والتعليمية، كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية الأخرى». (تركي رابح، 1994، ص 130)

وذلك كون الدراسة استطلاعية في منطلقها وامتدت لتدرس الفروق في متغيراتها باختلاف بعض المتغيرات التصنيفية (السن-الأقدمية-الحالة الاجتماعية-الموقع الجغرافي) لذلك كان المنهج الوصفي الأنسب لها من المناهج الأخرى.

3- وصف عينة الدراسة الأساسية:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (110) معلمة بمرحلة التعليم الابتدائي، حيث ثم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية عرضية والتي تعرف على أنها: «العينة التي يتم اختيارها على أساس يضمن إعطاء كل الأفراد أو وحدات المجتمع فرص متساوية كغيره ليكون ضمن العينة المختارة».

(عبد الغفور إبراهيم أحمد، مجيد خليل حسين، 2008، ص 73)

وكان التطبيق خلال الفترة الممتدة من 15 مارس إلى 10 أفريل 2012 على مجموعة من المعلمات موزعون على ابتدائيات مختلفة ببلديات ورقلة وتقرت وقد تضمنت الدراسة متغيرات وسطية مختلفة تمثلت في السن والأقدمية، والحالة الاجتماعية والموقع الجغرافي، وفيما يلي وصف لخصائص العينة حسب متغيرات الدراسة السابق ذكرها في الجداول التوضيحية:

الجدول رقم (11): يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	أقل من 30 سنة	أكبر من 30 سنة	المجموع
توزيع العينة	40	70	110
النسبة المئوية	%36.37	%63.63	%100

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير السن حيث بلغ عدد المعلمات اللواتي يبلغن في السن أقل من 30 سنة (40) بنسبة مئوية قدرت بـ (%36.37) والمعلمات اللواتي يبلغن في السن أكبر من 30 سنة (70) بنسبة مئوية قدرت بـ (%63.63).

الجدول رقم (12): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الأقدمية

الأقدمية	أقل من 5 سنوات	أكثر من 5 سنوات	المجموع
توزيع العينة	52	58	110
النسبة المئوية	%47.28	%52.72	%100

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الأقدمية، حيث بلغ عدد المعلمات اللواتي يبلغن في الأقدمية أقل من 5 سنوات (52) بنسبة مئوية قدرت بـ (%47.28) فيما تتراوح أقدمية المعلمات الأكثر من 5 سنوات (58 بنسبة مئوية قدرت بـ (%52.72).

الجدول رقم (13): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	متزوجة	غير متزوجة	المجموع
توزيع العينة	56	54	110
النسبة المئوية	%50.90	%49.10	%100

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة)، حيث بلغ عدد المعلمات المتزوجات (56) بنسبة مئوية قدرت بـ (%50.90)، في حين بلغ عدد المعلمات الغير متزوجات (54) بنسبة مئوية قدرت بـ (%49.10).

الجدول رقم (14): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الموقع الجغرافي

الموقع الجغرافي	البعد عن المؤسسة	القرب من المؤسسة	المجموع
توزيع العينة	42	68	110
النسبة المئوية	%38.18	%61.82	%100

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الموقع الجغرافي، حيث بلغ عدد المعلمات اللواتي يقمنا بعيداً عن المؤسسة (42) بنسبة مئوية قدرت بـ (38.18%)، في حين بلغ عدد المعلمات اللواتي يقربنا عن المؤسسة بـ (68) بنسبة مئوية قدرت بـ (61.82%).

4- وصف أداة الدراسة:

تعتمد أي دراسة علمية على استخدام العديد من الأدوات والوسائل لجمع المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها، ويعتبر الاستبيان من أهم الوسائل أو الأداوت المستخدمة في جمع المعلومات والبيانات وهذا ما حاولنا الاعتماد عليه في دراستنا هذه وكان الاستبيان يحتوي على (32) فقرة مقسمة حسب (08) أبعاد مختلفة وهي:

1- بعد التعبير عن المشاعر وعدد فقراته (04).

2- بعد إعادة التقويم الإيجابي وعدد فقراته (05).

3- بعد حل المشكلة وعدد فقراته (04).

4- بعد الاسترخاء وعدد فقراته (03).

5- بعد طلب الدعم وعدد فقراته (04).

6- بعد العزلة والانسحاب وعدد فقراته (04).

7- بعد الانشغال الذاتي وعدد فقراته (04).

8- بعد توجيه اللوم والعدوان وعدد فقراته (04).

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

إن الأساليب الإحصائية هي: «احدى الدعائم الرئيسية التي تقوم عليها الطريقة العلمية في بحثها في العلوم الإنسانية والعلوم المتصلة بأي لون من ألوان الحياة».

(فؤاد الباهي السيد، 1978، ص 18)

وقد تم الاعتماد في معالجة نتائج الدراسة الأساسية على الأساليب الإحصائية التالية:

5-1- النسب المئوية:لقد تم استخدام النسب المئوية المستخلصة من تكرارات أفراد العينة وذلك للتأكد من صحة الفرضية العامة

5-2-**اختبار (ت)لدلالة الفروق:** وذلك للتأكد من صحة الفرضيات الجزئية ويستعمل لقياس دلالة الفروق بين متوسطي عينتين، وفي الدراسة الحالية ثم تطبيق "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

(السيد محمد خيري، 1975، ص 22)

وفيما يلي الصيغة العامة لمعادلة اختبار "ت" عندما تكون ن$_1$ ≠ ن$_2$

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 - n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}$$

حيث أن

م$_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

م$_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ن$_1$: عدد أفراد المجموعة الأولى

ن$_2$: عدد أفراد المجموعة الثانية

ع$_1$ تباين المجموعة الأولى

ع$_2$ تباين المجموعة الثانية

وتم ذلك باستخدام النظام الإحصائي SPSS النسخة 15.

تم في هذا الفصل تناول التذكير بفرضيات الدراسة والمنهج المستخدم فيها وكذا وصف لعينة الدراسة المتمثلة في (110) معلمة وأداتها وتم عرض للأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة (النسب المئوية، اختبار "ت"، استخدام نظام SPSS نسخة 15) لمعالجة بيانات الدراسة المحصل عليها كنتائج لهذه الدراسة وسيتم في الفصل الموالي عرض لهذه النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الفصل سادس
عرض وتحليل وتفسير النتائج

1-عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية العامة .

2-عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الأولى

3-عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

4-عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

5-عرض وتحليل وتفسير نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة الفصل

بعدما تم تطبيق الأداء على العينة الدراسة الأساسية والحصول على النتائج ومعالجتها عن طريق الأساليب الإحصائية سيتم في هذا الفصل عرض نتائج فرضيات هذه الدراسة وتفسيرها في ضوء الرصيد النظري لهذه الدراسة وبعض الدراسات السابقة وفيما يلي غرض وتفسير نتائج كل فرضية على حدي.

1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة .

نص الفرضية: «تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية».

ولتحقق من هذه الفرضية تم استخدام النسب المئوية حيث تم حساب تكرار استجابات أفراد العينة في كل بديل من البدائل التالية دائما ،أحيانا ،أبدا .وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه .

الجدول رقم(15): يوضح قيم النسب المئوية للبدائل دائما أحيانا أبداً .

	دائما		**أحيانا**		**أبداً**		**المجموع**	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
الفقرات الايجابية	816	36.54	1080	48.36	337	15.09	2233	100
الفقرات السلبية	172	13.05	583	44.23	563	42.71	1318	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الموضح أعلاه أن نسبة البديل دائما في الفقرات الايجابية أكبر من نسبة البديل أبدا في الفقرات السالبة وهذا يدل على إثبات وصحة الفرضية العامة وهذا الاستخدام المعلمات استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط حيث قدرت النسبة المئوية في البديل دائما بالنسبة للفقرات السلبية حيث قدرت النسبة المئوية في البديل دائما (13.05%) واشتمل البديل أبدا على نسبة (42.71%) وبهذا تتحقق الفرضية العامة التي تنص على أثر المعلومات على إستراتيجية ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية .

إن لسمات شخصية المعلمات دور هام في مواجهة الضغوط فالفرد الذي يتميز بالصلابة والاتزان نجد لديه القدرة الكافية على توقع الأزمات والتخفيف من حدتها وبالتالي التغلب عليها في النهاية.

وقد يؤدي الضغط النفسي لدى معلمات المرحلة الابتدائية لنتائج أخرى والتي قد تظهر عليهن في سلوكاتهن، ومحاولة التخفيف من هذه الضغوط التي يعانون منها.

وهذا ما تؤكده الدراسات السابقة ومن بينها:

الدراسة التي أجرتها "Happlin et Hipps" (1991) :

الضغط النفسي لدى المعلمين، أجريا بحث لتحديد مستوى الضغوط التي تتعرض لها المعلمون، وقد شملت العينة (219) معلما ومعلمة طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين، كما تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون ومستوى الأداء المتوقع منهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "عسكر وعبد الله"(1988) بأن مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عال من ضغط العمل، وذلك بسبب زيادة الأعباء والمسؤولية عن الأفراد لأن المسؤولية عن الأفراد مصدرا قويا للضغط بدرجة أكبر من المسؤولية عن الأشياء كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة بدر القناعي (2007) التي توصلت إلى أنه ما يتراوح ما بين 62.1% و 78.3% من المفحوصين لديهم مستوى عال من الضغط كما اتفقت مع نتائج دراسة "عبدين بن عبد الله العمري" (2002) التي توصلت إلى أن المعملين يعانون من مستوى عالي من الضغط النفسي.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة "جلبان" التي توصلت إلى أن 31% من المعلمين السعوديين يعانون من الضغط النفسي، ولعل هذا الاختلاف يعود إلى اختلاف المرحلة التعليمية أو إلى اختلاف البيئة السعودية وما تتوفر عليه المعلمين من إمكانيات عكس معلمين مدينة ورقلة وتقرت ويمكن تفسير النتائج أن السبب وراء الضغوط النفسية عند المعلمات في قطاع التعليم

بأنهن يقضين معظم وقتهن مع تلاميذهم ويكونوا على اتصال مباشر بهم من أجل تقديم الأحسن والمساعدة بغض النظر عن الصعوبات التي يتلقين من أجل تحقيق تلك الرغبة، كعدم وجود الأنترنت على مستوى المؤسسات وكذا وسائل الطباعة والنسخ، ووسائل الإيضاح التي قد يضطر المعلمات لشرائها، وكذا الجوائز والتحفيزات فهن يقمن بأدوار داخل المدرسة وأخرى خارجها (أسرية، اجتماعية) وتمكن في الانسجام المتكامل بين جميع المعلمين والمعلمات فيما بينهم وكذا الاحترام الفعال بين المعلم والمدير وحتى المفتش والعامل داخل تلك المؤسسة وتبادل المشاعر بين المعلمات الأقل سن وأكثر سنا وهذا لتجنب الصراع والحساسية والأنانية.

وكذا المسؤولية عند الأفراد الذين هم تحت مسؤوليتهن والذين تتراوح أعمارهم بين (6–11)، حيث يحتاج التلميذ إلى العطف والحنان وكذا التلميذ كثير الحركة والأسئلة إضافة إلى اكتظاظ الصف الدراسي (40 تلميذا) من الأشياء التي تزعج المعلم وتولد له ضغط مرتفع ناهيك عن المناهج والبرامج الجديدة التي طبقت تبعا لإصلاحات الجديدة والتي لم يشرك المعلم في تصميمها حيث أنها لا تلائم مستوى التلاميذ ولا حتى البيئة الجزائرية وخاصة البيئة الصحراوية وهذا بالإضافة إلى بعض التفسيرات من خلالها.

في حين أن المعلمات ليست مسؤولة قانونيا عن الأسرة كما أن طبيعة الأنثى العطف والحنان لها القابلية في التعامل مع التلاميذ الصغار.

كما أن اهتمام الأنثى بأسرتها وشؤونها يفوق بكثير اهتمامها بالعمل في أغلب الأحيان والعطل المرضية وعطلة الأمومة.

كما أنها وبشكل أكثر تتبع تعليمات الإدارة والمسؤولين واحترام المدير، المفتش وهذا يجنلها المشاكل واضطراب العلاقة مع الإدارة وبتالي يكون الضغط عليها أقل.

2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

نص الفرضية "يختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية"

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الأسلوب الإحصائي "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة 15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه

الجدول رقم (16): يوضح نتائج اختبارات الدلالة بين متوسط درجات المعلمات باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة)

الحالة الاجتماعية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متزوجة	56	72.75	5.35	1.23	1.98	108	غير دالة
غير متزوجة	54	71.42	5.87				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (16) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي الحالة الاجتماعية متزوجة يقدر بـ (72.75)، أما المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي الحالة الاجتماعية غير متزوجة المقدر بـ (71.42)، أما الانحراف المعياري للعينة الأولى قدر بـ (5.35) كما نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ (1.23) أقل من قيمة (ت) المجدولة والمقدرة بـ (1.98) ودرجة الحرية (108) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه فالفرضية غير دالة إحصائيا، وعليه يتم رفض فرضية البديلة وقبول الفرضية الصفيرية والتي تنص على أنه "لا تختلف إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى المعلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الحالة الاجتماعية".

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية يتضح أن النتيجة المتوصل إليها جاءت عكس الفرضية المصاغة حيث كشفت نتائج المعالجة الإحصائية بعدم اختلاف استجابات المعلمات لا استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمات وإن اختلفت حالتهم الاجتماعية فهم يزاولن نفس المهام ويقومون بنفس الأعمال مما جعل الاختلاف في الاستجابة لا إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لا يظهر بشكل واضح فالمعلم بكل الأحوال يتسم بروع المسؤولية والجد والإتقان في العمل ولكن هذا لم يمنع من وجود بعض الاختلافات الطفيفة والملاحظة

بين المعلمات المتزوجات، وغير المتزوجات في الاستجابة وهذا ما وضحته نتائج الجدول رقم (16)

ويمكن إرجاع ذلك إلى العلاقات الاجتماعية الجيدة في العمل بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات وكذلك لوجود يوم تربوي خاص بالمعلمين مما يخفف من الروتين والملل وكذلك المشاركة في المناقشات التي تتم داخل المؤسسة في إطار الأيام الإعلامية، والتنشيط في الندوات فيما يخص الزيادة في الأجور والتحفيزات والعلاوات وهذا مما علاقة المعلم بالتلميذ علاقة جيدة وحميمة في إطار كسب الحب والاحترام وهذا حتى لا يشعر التلميذ بنقص من الحنان والعطف تجاه أسرته أو في المدرسة، وكذلك لوجود فترات راحة كافية نوعا ما وهي 4 ساعات في الأسبوع ممنوحة أو مقررة وزارياً، وهذا مما يسمح لكل من المتزوجات وغير المتزوجات باسترجاع النشاط وكذلك القيام ببعض المهام الأخرى مثل الاعتناء بمتطلبات الأسرة والبيت وكذلك يمكن إعادة ذلك أيضاً إلى ما شهده في السنوات الأخيرة من صعوبة الحصول على منصب عمل في ظل انتشار وارتفاع نسبة البطالة وقلة عروض العمل.

وبعد مناقشة نتائج هذه الفرضية يمكن القول أن جميع المعلمات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة-غير متزوجة) أن لهذا استخدامات الإستراتيجيات الإيجابية من حدة الضغوط النفسية أكبر من السلبية وأن الإستراتيجيات التي يستخدمها المعلمات المتزوجات موجودة وتكاد تكون نفسها عند غير المتزوجات وبناء على هذا لا يمكن اعتبار متغير الحالة الاجتماعية مؤشر في اختلاف استجابات الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

3-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية «تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية».

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة 15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(17): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات ذوي الأقدمة أقل من 05 سنوات ومتوسط درجات المعلمات ذوي الأقدمية أكثر من 05 سنوات

الأقدمية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 05 سنوات	52	71.36	5.65	1.29	1.98	108	غير دالة
أكثر من 05 سنوات	58	72.75	5.57				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (15) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوات الأقدمية أقل من 5 سنوات قدر بـ (71.36) وهو أقل من المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوات الأقدمية أكثر من 5 سنوات المقدر بـ (72.75)، أما الانحراف المعياري للمجموعة الأولى المقدر بـ (5.65) هو أكبر من الانحراف المعياري للمجموعة الثانية والمقدر بـ (5.57).

كما نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ (1.29) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة بـ (1.98) وبدرجة حرية قدرت بـ (108) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه فالفرضية غير دالة إحصائياً، وعليه يتم رفض فرضية البحث، وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه «لا تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الأقدمية».

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتيجة التي توصلت إليها "أنعام صبري" (1993): «في دراسة هدفت إلى التعرف على إذا ما كان اختيار المعلمين لإستراتيجيات التعامل مع

المشكلات، يعتمد على متغير الأقدمية، وكانت النتيجة أن هناك تشابها بين المعلمين في اختيار الإستراتيجيات، بغض النظر عن اختلافهم في سنوات الخبرة والأقدمية». (يوسف ذياب عواد، 2007، ص 156)

فالمعلمات ذوي الخبرة والأقدمية لا يختلفون عن المعلمات المستجدين أو الأقل أقدمية في إستراتيجيات المواجهة.

وهذا ما أشارت إليه كذلك دراسة كل من "ويمبي" و"لوكميد" (1991) و"نورمان" و"شي" (1982)، حيث توصلت هذه الدراسة إلى «أن فائدة سمات الخبير تتوقف على نوع المشكلة التي يتعرض الفرد لحلها، إذ يمكن الاستفادة منها عندما تكون المشكلة ذات بنية جيدة، أما إذا كانت المشكلة ذات بنية سيئة، فليس للخبير امتياز عن غيره». (عائشة بدوي، 2008، ص 117)

بمعنى أنه إذا كانت المشكلة واضحة الأسباب والعناصر، يمكن أن تختلف المعلمات الخبيرات والمستجدات في حلها، أما إذا كانت غير واضحة فمن الممكن أن يختلط الأمر كل منهما على حد سواء.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأقدمية في التعليم ليست عامل مؤثر في اختلاف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات، فمرور السنوات وحدها لا يمكن أن تكون خبرة لهم في المواجهة، وأن هذا يرجع إلى سمات الشخصية لكل معلمة التي تميزها عن غيرها من المعلمات.

وخلاصة القول أن الأقدمية في الميدان يمكن أن تكون سلاحاً ذو حدين، فهي لما تكون عبارة عن إستراتيجيات مواجهة تساهم في تطوير فعالية المعلمات وكيفية التعامل معها، وإما أن تؤدي الأقدمية من جهة أخرى إلى الملل والروتين.

4-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية: «تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي».

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة 15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(18): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات باختلاف الموقع الجغرافي في القرب من المؤسسة ومتوسط درجات المعلمات باختلاف الموقع الجغرافي البعد عن المؤسسة

الموقع الجغرافي	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد عن المؤسسة	42	72.50	5.86	0.58	1.98	108	غير دالة
القرب من المؤسسة	68	71.85	5.51				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (18) أنالمتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي الموقع الجغرافي البعد عن المؤسسة قدر بـ (72.50) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لعينة المعلمات القريبات من المؤسسة قدر بـ (71.85)، أما الانحراف للمجموعة الأولى المقدر بـ (5.86)، أما الانحراف المعياري للمجموعة الثانية والمقدرة بـ (5.51) كما نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ (0.58) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة بـ (1.98) وبدرجة حرية قدرت بـ (108) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه فالفرضية غير دالة إحصائياً، وعليه فقد تم نفي الفرضية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة "وفاء الخروز" (1995)، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى الاختلاف القائم بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات وهذا باختلاف البعد أو القرب عن المؤسسة في التعامل مع المشكلات التعليمية في الطور الابتدائي، حيث تم استخدام مقياس مكون من (24) موقف يمثل (12) مشكلة تعليمية

وأكاديمية، وتوصلت الباحثة إلى أنه لا يوجد اختلاف في البعد أو القرب عن المؤسسة في التعامل مع الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية كما يلي:

- يرجع عدم الاختلاف بين المعلمات لا استعمال الإستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، هي من الأدوار التي تحمل على عاتق المعلمات لإنجاحهن في العملية التعليمية، وهذا لا يتأثر على المعلمين بحكم أنها امرأة أو رجل في ميدان التعليم وهذا البعد أو القرب عن المؤسسة أي لا يوجد اختلاف بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات باختلاف الموقع الجغرافي.
- كزن أن المعلمات يعملن تحت نفس الظروف المصطنعة في المؤسسات حيث تستفيد كل واحدة منهن من الأخريات في خبرات التعامل مع هذه الفئة مما يجعل الإستراتيجيات المستعملة لدى المعلمات كلها متشابهة.
- خروج المرأة للعمل وسعيها نحو تقدير وتحقيق ذاتها خاصة في مجال التعليم والتعامل مع التلاميذ، أي لا يوجد هناك اختلاف في الموقع الجغرافي بالنسبة للمرأة العاملة مهما كانت، وهذا مما يجعلها تحاول الظهور أمام التلاميذ بنفس الصفات الشخصية للأستاذ حرصاً على سلامة شرفها وعفتها داخل المؤسسة التربوية.

5-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نص الفرضية «تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن».

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة 15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(19): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات ذوي السن أقل من 30 سنة ومتوسط درجات المعلمات ذوي السن أكبر من 30 سنة

السن	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	40	71.32	5.86	1.09	1.98	108	غير دالة
أكبر من 30 سنة	70	72.54	5.48				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (17) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي السن أقل من 30 سنة قدر بـ (71.32) وأن المتوسط لعينة المعلمات ذوي السن أكبر من 30 سنة قدر بـ (72.54)، أما الانحراف المعياري للمجموعة الأولى قدر بـ (5.86) وأما الانحراف المعياري للمجموعة الثانية المقدر بـ (5.48)، كما نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ (1.09) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة بـ (1.98) وبدرجة حرية قدرت بـ (108) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه فالفرضية غير دالة إحصائياً، وعليه تم نفي الفرضية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "الهنداوي" (1994) التي قامت بها حول إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل على أنه يختلف إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل بحسب طبيعتهم، ويختلف إدراكهم لتلك المسببات بحسب أعمارهم، ولكن تختلف معها من حيث المرحلة، حيث تشير دراسة "الهنداوي" أن الأقل سناً لديهم مستوى ضغط عال، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع النتائج التي توصلت إليها دراسة "عبيد عبد الله العمري" (2002) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين ضغوط العمل ومتغير السن.

وأشارت دراسة "بورج وفلزون" (1986) إلى أن المعلمين أصحاب الخبرة الأطول يعانون من ضغوط أعلى، كما أشارت دراسة "السمادوني" (1998) إلى وجود فروق دال إحصائياً بين المتزوجين لضغوط العمل في جميع المجالات لصالح المتزوجين، وأشارت دراسة لورنس بسطا (1989) إلى أن المشكلات المتعلقة بالنمو المهني للمعلم من أهم مصادر ضغوط العمل، كما أشارت دراسة "دينهما ستيف" على أن أهم أسباب الاستقالة عند

المعلمين معانات المعلمات من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس، وكذا نقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلبة.

ومن هنا يمكن تفسير نتائج هذه الفرضية أن المعلمات إذا وصلن إلى سن الأربعين ولم يحققن ما كن يصبوا إليه فإنهن يصبن بنوع من الإحباط والتفكير في الاستقالة وبالتالي تولد لديهم ضغط نفسي عال وكذا فرص النمو المهني ضعيفة إن لم نقل منعدمة في مجال التدريس فيصلن إلى سن الأربعين وحوالي عشرين سنة عمل ولم يترقين فيزيد هذا من مستوى الضغط لديهن.

وكذا تعرض المعلم إلى بعض المشاكل الصحية والاجتماعية كالسكري وضغط الدم والتعرض إلى الضرب أو القتل والسب والشتم وهذا يسبب التوتر الدائم والربو بسبب الغبار (غبار التباشير) والحساسية بسبب طبيعة المهنة، وكذا نقص العائد المادي مع ازدياد أفراد العائلة.

كل هذه العوامل تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط عند المعلمين

خلاصة الفصل:

لقد تم في هذا الفصل عرض لنتائج الفرضيات المطروحة في الدراسة وتفسيرها، حيث خلصنا في نهايته إلى التأكيد على النتائج المذكورة سابقاً، والتي تعتبر صحيحة في حدود الدراسة الزمنية والمكانية ولعينة الأداة المستخدمة فيها.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة يمكن بأن جميع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية التالية: (الحالة الاجتماعية، الأقدمية، الموقع الجغرافي، السن) أن لهم نظرة واسعة واستخدام إيجابي لإستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية أكبر من السلبية وان الإستراتيجيات التي يستخدمونها موجودة وتكاد تكون نفسها لدى جميع المعلمات ولهذا لا يمكن اعتبار المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية، الأقدمية، الموقع الجغرافي، السن) مؤشرات لاختلاف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والجدول الموالي يوضح نتائج الدراسة:

الفرضية	نتيجتها
الفرضية العامة: تعتمد معلمات المرحلة الابتدائية على ضغوط نفسية إيجابية.	تم إثباتها
الفرضية الجزئية الأولى: تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية.	تم نفيها
الفرضية الجزئية الثانية: تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية.	تم نفيها
الفرضية الجزئية الثالثة: تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي.	تم نفيها
الفرضية الجزئية الرابعة: تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن.	تم نفيها

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية سنقدم بعض التوصيات والاقتراحات والتي سنعرضها في النقاط التالية:

- السعي لتوفير التكوين والتدريب المتخصص والمناسب لطبيعة المهام الموكلة للمعلمات بصفة خاصة.
- إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد المعلمات بالطرق أو الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهن.
- نشر الثقافة الوقائية داخل مؤسسات العمل بصفة عامة وعند المعلمات بصفة خاصة.
- ضرورة الاهتمام بالسلوك الإنساني داخل منظمات العمل وذلك عن طريق إدارة الموارد البشرية.
- خلق منصب أخصائي في علم النفس العمل والتنظيم في كل ابتدائية من الابتدائيات، أو خلق فريق عمل يتضمن أخصائيين نفسانيين في مديرية التربية يعملون على تقديم المساعدة للعمال ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ابتدائية أو مؤسسة تربوية للقيام بفحص شامل ومستمر.
- إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بالمعلمات.
- ضرورة الاعتماد على الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وخاصة الإستراتيجيات الإيجابية.
- دعم وتحفيز المعلمات وتحسين ظروف عملهن مادياً ومعنوياً.
- إعادة رسكلة المعلمات اللواتي يخضعن إلى تكوين متخصص في المجال أو نقصهم الخبرة والقدرات اللازمة والكافية لشغل المهام الموكلة إليهم.
- محاولة الفهم أو الإدراك الجيد للإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للمعلمات وأثارها على المنظمة ككل.

- إجراء المزيد من الدراسات حول إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مؤسسات العمل الأخرى.
- إرشاد المعلمات والمعلمين بصفة عامة وتوجيههم إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية والابتعاد عن الإستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.
- تدريب المديرين والمشرفين على أساليب الإرشاد والتوجيه، إذ يمكن بذلك الحد من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية.

المراجع

قائمـة المراجع

أ-كتب

1- إبراهيم هشام مايسة أحمد النيال (1993)، أساليب مواجهة أحداث الحياة، دط، جامعة عين هشام، مصر.

2- إحسان محمد الحسن، (دت)، علم اجتماع الصناعي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1.

3- أحمد عبد مطيع الشحاتة (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

4- أديب الخالدي (2000)، المرجع في الصحة النفسية، دط، الدار العربية للنشر المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.

5- بشير معمرية (2007)، القياس النفسي وتصميم أدواته، ط2، منشورات الحبر، الجزائر.

6- تركي رابح (1984)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، دط، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.

7- ثابت عبد الرحمن إدريس، جمال الدين محمود المرسي (2003)، السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي الإدارة السلوك في المنظمة، دط،الدار الجامعية.

8- جمال أبودلو (2009)، الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.

9- حسن شحاته، زينب النجار (2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

10- حسن مصطفى عبد المعطي (2003)، علم النفس الاكلينكي، ط1، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.

11- حسن مصطفى عبد المعطي (2004)، الأسرة ومشكلات الأبناء، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع.

12- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

13- رمزية الغريب (1996)، التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الجامعة الحديثة الاسكندرية.

14- سامية جبارة، (2003)، علم الاجتماع العام، دار النهضة العربية، ط1، بيروت.

15- سمية طه جميل (1998)، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، بيروت.

16- سميرة شيخاني (2003)، الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي، بيروت.

17- السيد محمد خيري (1420هـ/1999م) الاحصاء في البحوث النفسية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.

18- السيد محمد عبد المجيد فاروق عبد قبله (1426هـ/2005م)، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

19- سيد محمود الطواب (2008)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الأزاريطة الاسكندرية.

20- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، (2003)، ط1، دار الفكر.

21- عبد الحميد إسماعيل الانصاري، (2000)، قضايا المرأة بين تعاليم الإسلام وتقاليد المجتمع، ط1، قطر، دار الفكر العربي.

22- عبد العاطي وآخرون،(2004)، علم اجتماع الأسرة، دار المعرفة الجامعية، ب ط، الاسكندرية،.

23- عبد الغفور إبراهيم أحمد، مجيد خليل حسين، (2008)، المدخل إلى طرق البحث العلمي، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.

24- عبد الكريم بوحفص (2005)، الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، دط، ديوان المطبوعات الجامعية للطبع، الجزائر

25- علي إسماعيل علي (1999)، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، بط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

26- فؤاد الباهي السيد، (1978)، دراسات وبحوث في علم النفس، دط، دار الفكر العربي، القاهرة.

27- فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

28- فيصل عباس (1996)، الاختبارات النفسية (تقنياتها واجرائتها)، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، بيروت.

29- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح، سيكولوجية المرأة، دار النهضة العربية للطباعة سنة 1998، ص 110.

30- محمد جاسم العبيدي، (2009)، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ط1، اصدار ثاني، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

31- محمد حسن محمد حمادات (2008)، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.

32- محمود سليمان العميان (2008)، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط4، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

33- محمود فتحي عكاشة (1999)، علم الانفس الصاعي، دط، مطبعة الجمهورية الاسكندرية.

34- هارون توفيق الرشيدي (1999)، الضغوط النفسية ، ب ط، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.

ب-المذكرات

35- بن عمارة سمية، (2006)، صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته بتوافقها الزواجي، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، غير منشورة بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

36- محمد بوفاتح (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة بولاية الأغواط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة.

الملاحق

الملحق رقم (01): الاستبيان في صورته الأولية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية **قسم العلوم الاجتماعية**

استمارة خاصة بصدق المحكمين

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أستاذي الفاضل

أضع بين يديك هذه الاستمارة والمتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.

وأرجو من سيادتكم تقويم هذه الأداة بما يخدمها ويعدلها وذلك من خلال:

- مدى قياس البعد للمتغير.
- مدى قياس الفقرات للبعد.
- عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية وتأديتها للمعنى.
- ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.
- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.
- مدى وضوح المثال المقدم وتسهيله الإجابة.
- طلب البديل في حالة عدم الموافقة

وتكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (×) في الخانة المناسبة من الجدول الخاص بالتحكيم.

ولتسهيل هذه العملية نوضح لكم في الصفحة الموالية المعلومات اللازمة حول موضوع الدراسة.

التعاريف الإجرائية

- **الضغط النفسي:** هو مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها داخل نفسية الإنسان بحيث ينتج عنها حالة من التوتر والانزعاج والقلق وعدم الاتزان، وهذا بقيام المرأة بعملها ومما يؤثر على أدائها.
- **إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي:** هي مجموعة السلوكيات التي تقوم بها المرأة العاملة في ميدان التربية وبالأخص الطور الابتدائي بالأقسام النهائية سنة الخامسة لمواجهة المشكلات الاجتماعية أو الضغوط النفسية.

التعاريف الإجرائية للأبعاد:

- **التعبير عن المشاعر:**

هو حالة انفعالية تظهر فيها المعلمات مكبوتات تزايد الضغط من عدم الرضا وقلة التوافق أثناء عملهن.

هو مدى قدرة المعلومات بالتصريح عما بداخلهن من ضغوط نفسية.

- **إعادة التقويم الإيجابي:**

هو عبارة عن نظرة المعلمات للمواقف والمشاكل بصورة إيجابية.

- **حل المشكلة:**

هي مدى قدرة المعلمات على اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الصعبة.

- **الاسترخاء:**

هو مدى شعور المعلمات بالراحة الجسمية والنفسية.

- **طلب الدعم والمساندة:**

هو مدى إحساس المعلمات بالتآزر والتعاون والتفهم لأوضاعهن من طرف مرؤسيها وزملائها.

- **العزلة والانسحاب:**

هو شعور المعلمات بالوحدة وإحساسها بالتهميش من طرف زميلاتها مع عدم مشاركتها في اتخاذ القرارات بسبب المنافسة الشديدة في العمل.

- **الإنشعال الذاتي:**

هو رغبة المعلمات في تحقيق دواتهن نتيجة الضغوط، بخلق أو القيام ببعض الأعمال والسلوكيات لتخفيف الضغط.

- **توجيه اللوم والعدوان:**

هو رد فعل تقوم به المعلمة اتجاه نفسها والآخرين (تلاميذها–الزملاء–المدير) للتخفيف من حدة الضغط لديها.

البدائل الخاصة بقياس البعد للمتغير:

- البدائل هي: دائماً، أحياناً؟، أبداً.

ملائمة جداً	ملائما نوعاً ما	غير ملائمة على الإطلاق	اقتراح البديل

- **جدول التحكيم الخاص بوضوح التعليمات وشموليتها:**

مناسبة جداً	مناسبة نوعاً ما	غير مناسبة على الإطلاق	اقتراح البديل

- **جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح المثال المقدم:**

واضح جداً	واضح نوعاً ما	غير واضح على الإطلاق	اقتراح البديل

- **جدول التحكيم الخاص بعدد الفقرات في كل بعد:**

الأبعاد	عدد الفقرات	كاف	غير كاف	اقتراح البديل
- بعد أسلوب حل المشكلة	4			
- بعد أسلوب إعادة التقويم الإيجابي	5			
- بعد أسلوب التعبير عن المشاعر	5			
- بعد أسلوب الاسترخاء	4			
- بعد أسلوب طلب الدعم والمساندة	6			
- بعد أسلوب العزلة والانسحاب	4			
- بعد أسلوب الإنشعال الذاتي	4			
- بعد أسلوب توجيه اللوم والعدوان	6			

التعليمات المرفقة في الأداة:

تتكون هذه الاستمارة من (38) فقرة حول إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، يلي كل منها بدائل أجوبة بالنسبة لمدى انطباق الفقرة عليك في الواقع.

اقرئي الفقرة جيداً ثم اختاري البديل الذي ترينه مناسباً وهذا بوضع العلامة (×) موازاة مع الفقرة المناسبة.

علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق، وفيما يلي مثال يوضح لك طريقة الإجابة:

الفقـرة	دائماً	أحياناً	أبداً
- أحس بتوتر حين إلقاء الدرس		×	

عند قراءتك لهذه الفقرة إذا كنت ترين أنها في الواقع تنطبق عليك (أحياناً) ضعي علامة (×) تحت البديل (أحياناً).

جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الفقرات للبعد

1- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب حل المشكلة:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أخطط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي							
أقوم بالتفكير في صعوبات العمل							
أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي تواجهني							
أختار أفضل البدائل لحل المشكلات النفسية							

2- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب إعادة التقويم الإيجابي

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المشكلة النفسية التي تواجهني							
أقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشكلات النفسية							
أقنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغيير إلى الأفضل							
أقنع نفسي بأن مشاكلي النفسية ستكون بخير مهما حدث							
ألجأ إلى الحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة							

3- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب التعبير عن المشاعر:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتري في العمل							
أكشف عن مشاعري الشخصية الخاصة للزملاء المقربين لتخفيف الضغط النفسي لدي							
أواجه الشخص الذي سبب لي التوتر في أداء عملي							
كثيراً ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر							
أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة							

4- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب الاسترخاء:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أتنفس بعمق عندما أكون متوتر في العمل							
أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما أحس بالقلق							
أقرأ الجرائد والمجالات لأغير من جو العمل اليومي							
أتمشى لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة							

5- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب طلب الدعم والمساندة:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
ألجأ إلى التنفيس عن مشاكلي النفسية إلى زملائي في العمل							
أطلب المساعدة من زميلاتي في العمل لحل مشكلتي النفسية							
ألجأ إلى الجانب الروحي والديني للحصول على الراحة النفسية							
أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني							
أتوجه إلى زملائي في العمل الذين يعانون من مشكلات مشابهة لمشكلتي							
أشعر بأن زملائي يقفون إلى جانبي دائما لحل مشاكلي النفسية							

6- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب العزلة والانسحاب:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أجلس وحيداً عندما أكون متوتر في العمل							
أصمت ولا أتحدث إلى أحد عندما أتعرض لأي مشكلة							
أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون منفعلاً							
أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في العمل							

7- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب الإنشعال الذاتي:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
أصرخ بصوت عال للتنفيس عما أتعرض له من ضغوط نفسية							
أبكي لأشعر بالراحة عندما يواجهني موقف نفسي ضاغط							
أسافر لأنسى مشاكلي التي تواجهني							
أستمع إلى بعض الآيات القرآنية للتخفيف عن مشاكلي النفسية							

8- الفقرات التي تقيس بعد أسلوب توجيه اللوم والعدوان:

الفقرة	مناسبة جداً		مناسبة نوعاً ما		غير مناسبة على الإطلاق		اقتراح البديل
	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	الصياغة اللغوية	المحتوى	
ألوم نفسي لما أتعرض له من مشكلات نفسية							
أتضايق لما يحدث من مشاكل نفسية في العمل							
أعامل زملائي بشيء من العصبية عندما أكون متوتراً							
أحب غضبي على الزملاء عندما أكون متوتراً							
ألجأ إلى لوم أصدقائي وتأنيبهم لأنهم السبب لما أتعرض له من ضغوط نفسية							
أضطر إلى ضرب تلاميذي عندما أكون في حالة نفسية سيئة							

الملحق رقم (02): الاستبيان في صورته النهائية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية **قسم العلـوم الاجتمـاعية**

شعبة علـم الاجتمـاع

استــبيان

أخي المعلمة تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز مذكرة التخرج في علم النفس العمل والتنظيم أضع بين يديك هذه الاستمارة والمتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرضين لها.

وأرجو منك الإجابة عن كل هذه العبارات بكل صدق وأمانة، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة وأن هذه الإجابات لا تستخدم إلا لغرض أسلوب علمي وتأكدي تماما أننا نقدر تعاونك معنا.

تعليمات حول كيفية الإجابة

أقرئي كل جملة وضع (×) أمام الأسلوب المستخدم لديكي

بيانات عامة

الحالة الاجتماعية: متزوجة ☐ غير متزوجة ☐

-الأقدمية: 1 -5 سنوات ذكر ☐ 5 سنوات فما فوق ☐

-الموقع الجغرافي: قرب المؤسسة ☐ البعد عن المؤسسة ☐

-السن: أقل من 30 سنة ☐ أكثر من 30 سنة ☐

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أخط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي			
02	أقوم بجمع المعلومات عن المشاكل النفسية التي تواجهني			
03	أختار أفضل البدائل لحل المشكلات النفسية			
04	أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المشاكل النفسية التي تواجهني			
05	أقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشكلات النفسية			
06	أقنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغييرها			
07	أقنع نفسي بأن مشاكلي النفسية ستكون بخير مهما حدث			
08	ألجا إلى الحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة			
09	أعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتري في العمل			
10	أواجه الشخص الذي سبب لي التوتر في أداء عملي			
11	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر			
12	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية متينة			
13	أتنفس بعمق عندما أكون متوترا في العمل			
14	أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما أحس بالقلق			
15	أقرأ الجرائد والمجلات لأغير من جو العمل اليومي			
16	أتمشى لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة			
17	أطلب المساعدة من زملائي في العمل لحل مشكلتي النفسية			
18	ألجا إلى الجانب الروحي والديني للحصول على الراحة النفسية			
19	أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني			
20	أتوجه إلى زملائي في العمل الذين يعاون من مشكلات مشابهة لمشكلتي			
21	أشعر بأن زملائي يقفون إلى جانين دائما لحل مشاكلي النفسية			
22	أجلس وحيدتا عندما أكون متوترا في العمل			
23	أصمت ولا أتحدث إلى أحد عندما أتعرض لأي مشكلة			
24	أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون منفعلة			
25	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في العمل			
26	أصرخ بصوت عال للتنفيس عما أتعرض له من ضغوط نفسية			
27	أبكي لأشعر بالراحة عندما يواجهني موقف نفسي ضاغط			
28	أسافر لأنسى مشاكلي التي تواجهني			
29	ألوم نفسي لما أتعرض له من مشكلات نفسية			
30	أعامل زملائي بشيء من العصبية عندما أكون متوترا			
31	ألجا إلى لوم أصدقائي وتأنيبهم لأنهم السبب لما أتعرض له من ضغوط نفسية			
32	أضطر إلى ضرب تلاميذي عندما أكون في حالة نفسية سيئة			

الملحق رقم (03): يوضح نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الأولى

Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	1،00	56	72،7500	5،35724	،71589
	،00	54	71،4259	5،87801	،79990

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	،600	،440	1،236	108	،219	1،32407	1،07165	-،80012	3،44827
	Hypothèse de variances inégales			1،233	106،231	،220	1،32407	1،07347	-،80413	3،45228

المحلق رقم (04): يوضح نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الثانية

Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	1،00	52	71،3654	5،65349	،78400
	2،00	58	72،7586	5،57976	،73266

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	،001	،980	-1،299	108	،197	-1،39324	1،07228	-3،51867	،73220
	Hypothèse de variances inégales			-1،298	106،381	،197	-1،39324	1،07305	-3،52058	،73411

```
T-TEST GROUPS=VAR00001(1 0)   /MISSING=ANALYSIS   /VARIABLES=VAR00005   /CRITERIA=CI(.95).
```

الملحق رقم (05): يوضح نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الثالثة

```
T-TEST GROUPS=VAR00003(1 0)   /MISSING=ANALYSIS   /VARIABLES=VAR00005   /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00003	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	1،00	42	72،5000	5،86120	،90440
	،00	68	71،8529	5،51596	،66891

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	،164	،686	،584	108	،561	،64706	1،10874	-1،55065	2،84476
	Hypothèse de variances inégales			،575	82،938	،567	،64706	1،12489	-1،59033	2،88445

```
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)   /MISSING=ANALYSIS   /VARIABLES=VAR00005   /CRITERIA=CI(.95).
```

الملحق رقم (06): يوضح نتائج المعالجة الاحصائية للفرضية الرابعة

```
T-TEST GROUPS=VAR00004(1 2)   /MISSING=ANALYSIS   /VARIABLES=VAR00005   /CRITERIA=CI(.95).
```

Test-t

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	1،00	40	71،3250	5،86335	،92708
	2،00	70	72،5429	5،48961	،65613

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	،238	،627	-1،092	108	،277	-1،21786	1،11539	-3،42876	،99304

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	،238	،627	-1،092	108	،277	-1،21786	1،11539	-3،42876	،99304
	Hypothèse de variances inégales			-1،072	76،944	،287	-1،21786	1،13577	-3،47950	1،04378

الملحق رقم (07): يوضح نتائج المعالجة الاحصائية للخصائص السيكومترية للأداة

Reliability

[DataSet3]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	0،100
	Excluded[a]	0	0،
	Total	30	0،100

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	682،
		N of Items	7[a]
	Part 2	Value	713،
		N of Items	6[b]
		Total N of Items	13
		Correlation Between Forms	285،
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	444،
		Unequal Length	444،
		Guttman Split-Half Coefficient	437،

، VAR00006، VAR00005، VAR00004، VAR00003، VAR00002،a. The items are: VAR00001 VAR00007.